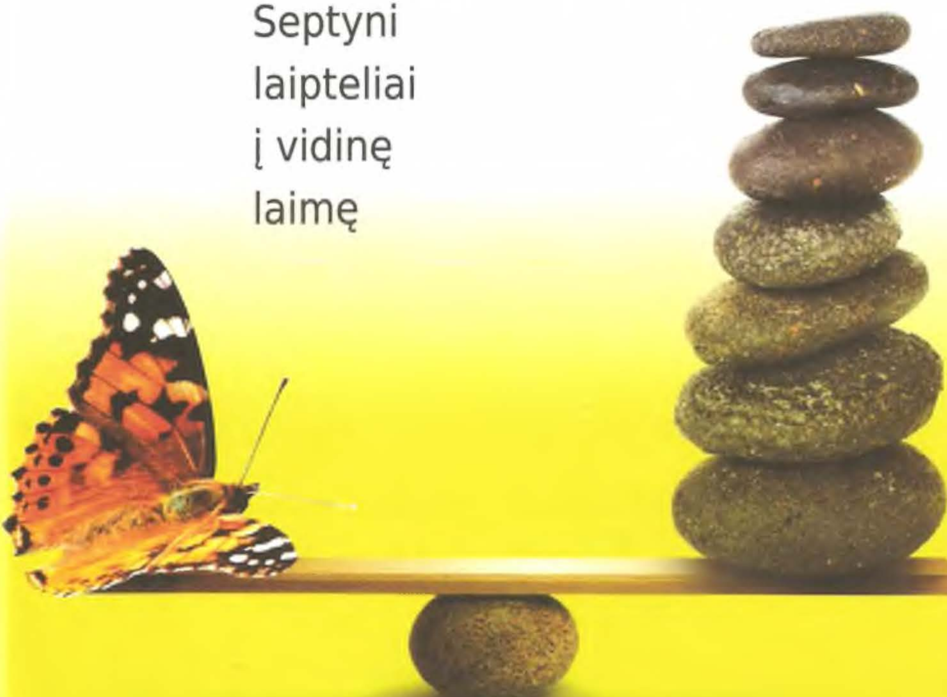
MARCI SHIMOFF

KARTU SU CAROL KLINE

Viena iš „The SECRET“ autorių

laimės *kodas*

Septyni laipteliai į vidinę laimę



Alma littera

MARCI SHIMOFF
KARTU SU CAROL KLINE

laimės *kodas*

Septyni
laipteliai
į vidinę
laimę

Iš anglų kalbos vertė
Audronė Gendvilienė

Alma littera

VILNIUS / 2011

Knyga skiriama visiems, kada nors norėjusiems būti laimingiems.
Tai nėra vien graži svajonė.
Ir savo Tėčiui, pirmajam pavyzdžiui, kaip būti laimingam
be priežasties. Tavo džiugesį nešioju savo širdyje.

TURINYS

PRATARMĖ

Jack Canfield

Laimę *galima* nusipirkti: jūs ką tik tai padarėte sumokėję už šią knygą!

Arba bent jau žengėte pirmąjį, patį svarbiausią žingsnį į tai, ką mano bendradarbė ir gera draugė Marci Shimoff vadina laime be priežasties.

Tai tinkamiausias metas knygai šia tema. Dabar, kai dauguma esame patenkinę pagrindinius buities poreikius ir susikūrę materialinį komfortą, iš gyvenimo tikimės šio to daugiau. Ar perkame geresnį automobilį, vykstame išsvajotų atostogų, gauname paaukštinimą, treniruojame Mažąją beisbolo lygą, viliamės, kad tai padės patirti stipresnį laimės jausmą. Bet greitai nusiviliame. Dabar negaliu sugalvoti universalesnio poreikio už tikros laimės poreikį.

„Laimės kode" Marci pateikia visiškai naują požiūrį, ką reiškia būti laimingam. Skirtingai nei daugumoje knygų, kuriose rašoma, kaip susikurti išorinę laimę, „Laimės kode" kalbama apie vidinės laimės kūrimą – apie tai, kas iš tiesų svarbu. Knygoje sužinosite apie paprastus, praktiškus laiptelius, o jais žengdami patirsite stipresnį, ilgiau trunkantį laimės jausmą, nepriklausantį nuo išorinių aplinkybių.

Jei esate matę kino filmą „Paslaptis", tuomet žinote, kad mudu su Marci didžiai tikime traukos dėsniu – mintimi, jog žmonės turi jėgos, galinčios pritraukti į jų gyvenimą tai, ko jie labiausiai trokšta.

Knygoje Marci aprašo labai svarbų dalyką, leidžiantį kuo veiksmingiausiai taikyti šį dėsnį, – kad savo širdyje reikia palaikyti vibruojančią džiugesio ir laimės būseną.

Kai beveik prieš dvidešimt metų sutikau Marci, atėjusią į mano kursus apie savigarbą, ji iškart padarė man įspūdį savo energingumu ir noru visko išmokti, ir nedelsiant! Vėliau ji padėjo man rengti programas ir pati kūrė seminarus apie sėkmę ir savigarbą, keičiančius klausytojų gyvenimą. Vieną gražią dieną ši energinga moteris paskambino man ir pasakė, kad turi puikią idėją knygai: „Vištienos sriuba moters sielai“ (tuo metu buvo išleistas tik pirmas knygos „Vištienos sriuba sielai“ leidimas).

– Manau, tai nuostabi mintis, – pasakiau. – Bet kuo čia tu dėta?

Marci ir jos verslo partnerė Jennifer Hawthorne nesidavė išmušamos iš vėžių.

– Mes abi rašytojos, abi skaitome paskaitas moterų auditorijoms ir abi esame moterys, – spyrėsi jos.

– Gerai, paskutinis argumentas mane įtikino, sutinku.

Tai buvo nuostabus bendradarbiavimas, ir mudu su Marci iki šiol dirbame kartu. Sumanęs kurti Virsmo lyderių tarybą *(Transformational Leadership Council)* – šimtą geriausių pasaulyje virsmo specialistų jungiančią organizaciją – pakviečiau ją tapti viena iš steigėjų ir įeiti į vykdomojo komiteto sudėtį.

Marci yra pats tinkamiausias žmogus, galintis parašyti tokią knygą. Kiek ją pažįstu, ji visada siekė tobulėti dvasiškai ir patirti didžiausią laimę. Matau ją kaip skautę, žengiančią grupės priešakyje, kaip kareivį, kuris, išžvalgęs teritoriją, grįžta su žemėlapiu, primargintu daugybės tinkamų kelių. Kad ir kuo Marci man siūlytų pasidomėti, žinau, kad tai bus naudinga.

Marci visada turėjo ypatingą talentą svarbias dvasines sąvokas pateikti lengvai ir suprantamai. Savo knyga „Laimės kodas“ ji pataikė tiesiai į tikslą. Joje pateikiamas aiškus, išsamiai pagrįstas požiūris, kaip tapti laimingam. Šiame požiūryje dera didžiulė dvasinė gelmė,

naujausi moksliniai tyrimai ir psichologinis prakticizmas. Be viso to, ją dar ir malonu skaityti. Rašydami „Vištienos sriubos“ knygas supratome, kad norint, jog knyga iš tiesų pasiektų adresatą, reikia, kad joje būtų tikrų atsitikimų, padedančių „įklijuoti“ siunčiamą žinią į skaitytojo atmintį. Nuo tada, kai žmonės urvuose šildydavosi prie ugnies, jų smegenys išmoko priimti pasakojimus; pasakojimai padeda suprasti pasaulį. „Laimės kode“ Marci ir kita autorė Carol Kline pateikia įstabiai jaudinančių tikrų nutikimų. Juos pasakoja žmonės, savo gyvenime pritaikę šiuos principus. Tai išbandę jie pasinėrė į gilios, nesibaigiančios laimės būseną.

Marci man lyg sesuo, su ja kartu ieškome gyvenimo pilnatvės paslapčių, „aukščiausio magiškojo manifesto“. Esu tikras, kad ir jūs, vadovaudamiesi nauja nuostabia jos knyga, visą gyvenimą jausitės laimingi.

I DALIS

Nepraeinanti laimė

Džiaugsmas, kurį jaučiu, ne pasaulio duotas,
ir ne pasaulis jį atims.

Gospelų atlikėja Shirley Caesar

ĮŽANGA

Sveiki atvykę į laimingesnį gyvenimą!

Kartu su dar trisdešimčia vakariečių grūdausi senutėliame sausakimšame sunkvežimyje, dardančiame akmenuotu keliu Himalajų prieškalnių link. Kad neuždustume nuo dulkių, apsirišome nosis ir burnas didelėmis spalvotomis skarelėmis. Vykome į mažą atokų kalnų kaimelį jo gyventojams suteikti humanitarinės pagalbos: mokyti, gydyti, statyti namų. Buvau pavargusi, pikta, man viską skaudėjo. Po šešių valandų kelionės vairuotojas sustabdė sunkvežimį, išlipo ir demonstratyviai išmetė visą mūsų bagažą ant dulkinos žemės.

– Toliau reikės eiti pėsčiomis, – tarė jis. – Liko pustrečio kilometro, bet nuo čia kelias per status ir per siauras mano sunkvežimiui.

Kai sunkvežimis nudardėjo, su pasibaisėjimu pažvelgiau į savo 40 kilogramų sveriantį lagaminą. Kam susikroviau tą nereikalingą šlamštą? Kaip kvaila. Nelygiu kalnų keliuku bandžiau tempti lagaminą kelis metrus aukštyn, bet buvo beviltiška. Buvau tam per silpna. Temo. Ką daryti? Visi buvo palinkę po savo nešuliais. Man niekas negalėjo padėti. Visi kopė į kalną ir netrukus beveik pranyko iš akių. Atsisėdau ir kelias minutes kovojau su kylančia panika. Ar čia yra tigrų?

Ir tada iš miško pasirodė mažytė, basa senutė raukšlių išvagotu veidu. Keliuku ji ėmė leistis prie manęs. Priėjo, šiltai šypsodamasi

paėmė mano lagaminą ir, o stebukle, užsikėlė jį ant galvos, lyg jis būtų svėręs ne daugiau kaip pintinę vaisių. Tada ėmė kopti į kalną, parodžiusi sekti iš paskos.

Mums drauge kylant pavojingu kalnų taku, nors nemokėjome viena kitos kalbos, mane nustebino spindinčios jos akys ir paprasta iš jos sklindanti laimė. Kai pagaliau pasiekėme kalno viršūnę, plačiai šypsodamiesi ir džiaugsmingai sveikindamiesi mane pasitiko kaimo gyventojai.

Dvi savaites praleidau su šiais žmonėmis, slaugiau jų vaikus, gaminau maistą, padėjau juos gydyti. Kaip ir jie miegojau ant žemės, prausiausi upėje, gėriau ką tik pamelžtą pieną. Savo nuostabai, pajutau, kad šis paprastas gyvenimo būdas man tinka. Jaučiausi laisva, rami, kupina energijos.

Gyvendama kalnuose be paliovos stebėjau mane priėmusius žmones. Jie neturėjo elektros ir vandentiekio, gyveno skurdžiai, nesimėgavo jokiomis žemiškomis gėrybėmis. Tačiau nuostabą kėlė tai, kad jie visada buvo geros nuotaikos, turėjo humoro jausmą, buvo malonūs ir draugiški. Jie paprasčiausiai buvo vidujai laimingi.

Žinoma, supratau, kad jų laimė nebuvo skurdo vaisius. Įvairiuose pasaulio kampeliuose esu mačiusi daugybę visiškų vargetų, vyrų, moterų ir vaikų, kurie buvo labai nelaimingi. Esu sutikusi prabangiai gyvenančių žmonių, kurie, tarsi apimti ekstazės, džiaugėsi savo laime, taip pat ir pasakiškai turtingų žmonių – jie buvo gyvas įrodymas, jog „pinigai laimės neatneša".

Įgyta patirtis leido dar geriau suvokti, kad laimė nėra noras turėti viską, apie ką kada nors svajojai, kaip ir tai, kad norint būti laimingam nereikia atsisakyti materialinių gyvenimo malonumų. Ji slypi giliau. Tai, ko iš tiesų ieškome, yra vidinė laimė, nepriklausanti nuo išorinių aplinkybių, – tokią laimę vadinu laime be priežasties.

Pagyvenusi Himalajuose aiškiai supratau savo tikslą: neatsisakydama įprasto gyvenimo, ieškosiu būdo, padedančio patirti tokią pat laimę, nesvarbu, kur būčiau ir ką daryčiau.

Gali būti, kad pasirinkote šią knygą kaip tik dėl tokios priežasties. Juk žmogui būdingas noras būti laimingam: to nori visi, visur ir visada. Gali būti, kad jau esate laimingi, tik norite tą jausmą truputį sustiprinti. Arba gali būti, jog esate didžiai nelaimingi ir stebitės, kaip aplinkiniai sugeba savo gyvenime rasti, kuo džiaugtis. Galimas daiktas, kad esate sukūrę savąjį amerikietiškos svajonės variantą, bet vis tiek viduje jaučiate tuštumą, kurios, regis, niekas iš išorės negali užpildyti.

Noriu pradžiuginti, kad nesvarbu, kur pradėsite. Kurioje laimės stadijoje būtumėte šiuo metu, ši knyga parodys, kaip tapti šiek tiek laimingesniam. Nebūtina turėti laimės genų, laimėti loterijoje ar tapti šventuoju. Kai baigsite skaityti šią knygą, žinosite, kaip visą likusį gyvenimą patirti tikros, nenutrūkstamos laimės būseną.

Mano širdies šauksmas

Ši knyga atsirado iš stipraus troškimo būti laimingai. Iš siekio patirti nenutrūkstamą, tikrą ir su mano būtimi susiliejančią laimę, kuri, kad ir kokios būtų išorinės aplinkybės, liktų nesudrumsčiama, kupina pasitenkinimo, džiaugsmo ir vidinės ramybės. Taip gyvenančių žmonių yra, todėl žinojau, kad tai įmanoma. Tačiau kad ir kaip stengiausi, daugelį metų atrodė, jog laimė manęs vengia.

Kaip sužinosite iš 1 skyriuje aprašytos mano istorijos, buvau nelaiminga nuo mažumės. Paauglystėje prasidėję asmeniniai, vėliau profesiniai ieškojimai truko daugiau kaip trisdešimt penkerius metus, kol galiausiai atradau nuostabius šioje knygoje pateikiamus dalykus. Per tą laiką apsilankiau visuose įmanomuose seminaruose virsmo tema. Metų metus studijavau pati ir mokiau kitus sėkmės principų. Taikiau juos savo pačios gyvenime ir tapau neblogu sėkmės matu. Turėjau pakankamai *priežasčių* būti laiminga: buvau tarp

„New York Times“ perkamiausių knygų autorių, sulaukiau nacionalinio pripažinimo kaip puiki lektorė, suvirpinau milijonų žmonių širdis. Gerai žinojau, kas tai yra būti „laimingai dėl...“ Bėda buvo ta, kad tai nesuteikė man tokios laimės, kokios troškau.

Stebėdama aplinkinius mačiau, kad patys laimingiausi mano pažįstami žmonės nebuvo tarp daug pasiekusių ar garsiausių. Vieni buvo vedę, kiti – vieniši. Vieni turėjo daug pinigų, kiti nė skatiko. Kai kurie iš jų buvo silpnos sveikatos. Man atrodė, kad nėra jokio ryšio, jokios prasmės, dėl ko žmonės jaučiasi laimingi. Iškilo visai suprantamas klausimas: *Ar žmogus iš tiesų galėtų būti laimingas be jokios priežasties?*

Nutariau tai išsiaiškinti.

Tyrinėju laimę

Taigi pasinėriau į laimės tyrinėjimus. Apklausiau daugybę specialistų ir ėmiau analizuoti naujai atsiradusios mokslo srities – pozityviosios psichologijos – darbus. Ji tyrinėja teigiamas žmonių savybes, jų turintys žmonės gyvena prasmingai, laimingai, jaučia pasitenkinimą savo gyvenimu. Visa tai gėriau kaip kempinė, atrasdama tikrų perlų – nuostabios ir labai naudingos informacijos; ji pakeitė mano gyvenimą, tad pakeis ir jūsiškį.

Pirmiausia atradau, kad mokslininkai yra nustatę, jog kiekvienas žmogus turi savo „laimės statos tašką“ – genetinę ir kartu išmoktą tendenciją išsaugoti tam tikrą laimingumo lygmenį, panašiai kaip ties tam tikra padala nustatytas radiatoriaus termostatas. Mūsų, gimusių ne po laiminga žvaigžde, džiaugsmui, aptikau, jog moksliškai įrodyta, kad savo laimės statos tašką galima keisti. Tai smulkiau aptarsiu kitame skyriuje, o visoje knygoje nuolat pateiksiu specialių pratimų, padedančių pakylėti laimės statos tašką.

Taip pat sužinojau, kad dvi didžiausios kliūtys į laimę – baimė ir nerimas – mums buvo reikalingos tūkstančius metų, jos užtikrino

žmonių giminės išlikimą. Tačiau dabarties pasaulyje šie pamatiniai jausmai labiau kenkia nei padeda. Tolimesniuose skyriuose atrasite, kaip išjungti vidinę pavojaus sistemą ir gyventi laimingiau.

Mokslinių tyrimų išvados kėlė virpulį, bet vis tiek norėjau sužinoti daugiau. Per metus, praleistus analizuojant sėkmę, atradau, kad *sėkmė palieka ženklus.* Galima panagrinėti sėkmės lydimų žmonių gyvenimą ir suprasti, kaip jums patiems prisivilioti sėkmę. Pamaniau, kad ta pati taisyklė turėtų galioti ir laimei, todėl susiruošiau apklausti šimtą tikrai laimingų žmonių.

Laimingųjų šimtukas

Pasirodė, kad ne taip lengva surasti šimtą iš-tiesų laimingų žmonių net valstybėje, turinčioje 280 milijonų gyventojų! Buvau skaičiusi apie mūsų šalyje siaučiančią nelaimingumo epidemiją – apie tai, kad antidepresantus vartoja viena iš penkių Amerikos moterų ir kad kasmet juos pradeda vartoti šeši milijonai vyrų. Bet vis vien buvau sukrėsta, susidūrusi su šiuo reiškiniu tiesiogiai.

– Kas iš jūsų pažįstamų yra laimingiausias? – klausdavau visų sutiktųjų.

Žmonės sustodavo ir susimąstydavo. Tada, kaip reikėjo tikėtis, pirmiausia paminėdavo tą, kuriam pasakiškai gerai klostosi reikalai.

– Bet palūkėkite, – tuoj pasitaisydavo, – jis (arba ji) nėra iš tikrųjų *laimingas.*

Daugelis žmonių negalėdavo nurodyti tokio, kuris, jų manymu, būtų tikrai laimingas. Bet aš atkakliai ieškojau toliau, kol galų gale suradau daugiau kaip šimtą laimingų žmonių ir su jais pasikalbėjau. Vadinu juos laimingųjų šimtuku. Tai įvairiausių profesijų, skirtingo amžiaus bei išsilavinimo vyrai ir moterys. Jų istorijos nuostabios ir pamokančios. Iš šių žmonių sužinojau, kad galima gyventi kitaip.

Be pokalbių su šiais žmonėmis, į savo interneto svetainę įdėjau labai paprastą anketą. Joje buvo vienintelis klausimas: „Koks, jūsų

nuomone, svarbiausias dalykas, kurį reikia patirti, kai jautiesi esąs laimingas be priežasties?" Atsakymai į jį padėjo viską suprasti.

Buvau teisi. Kaip ir sėkmė, laimė tikrai palieka ženklus. Pasikalbėjusi su laimingaisiais ir panagrinėjusi atsakymus į anketos klausimus, priėjau aiškią išvadą, kad laimingi žmonės gyvena kitaip nei nelaimingi. Aptikau visiems laimingiesiems būdingą 21 įprotį – juos vadinu laimės įpročiais. Jais gali naudotis kiekvienas, norintis lengvai ir veiksmingai sustiprinti tvirtos, ilgalaikės laimės potyrį.

Tuomet aptikau svarbiausią dalyką, dėl kurio ši knyga išsiskiria iš visų kitų, – laimės be priežasties sąvoką. Kiti laimės specialistai ragina ieškoti gyvenime laimę teikiančių dalykų ir skirti jiems daugiau dėmesio. Tai nėra blogai, bet tai neatneš tikros ir ilgalaikės laimės. Knygoje „Laimės kodas" laikomasi kitokio požiūrio: joje parodomi nepaprasti metodai, padedantys nuolat patirti stiprią vidinę laimę – tokią laimę, kuri yra nesuvokiama protu ir kuri niekur nepradingsta.

Remdamasi laimės tyrimais ir savo pačios patirtimi, padariau išvadą, kad tapti laimingam be priežasties yra įmanoma. Mūsų laikais žmonės žino daug daugiau apie viską pasaulyje. Tyrinėdami įvairiausius gyvenimo aspektus nuo savo pačių kūno iki galaktikos sandaros, jie naudojasi technika, net ir laimei tyrinėti pasitelkia ją. Per pastaruosius du dešimtmečius pozityviąją psichologiją tiriantys mokslininkai padarė didžiulę pažangą: nustatė laimės statos tašką, atrado laimės neuromediatorius ir net aptiko vietą smegenyse, kurioje suvokiama laimė. Pirmą kartą istorijoje žmonės sužinojo, kad laimė nėra abstrakti emocija – tai fiziologinė būsena, ją galima išmatuoti ir dažniau patirti kasdieniame gyvenime.

Atradusi šiuos nuostabius dalykus, skubėjau jais pasidalyti su kuo daugiau žmonių, todėl nutariau parašyti knygą. Paskambinau savo mielai draugei rašytojai Kerolai Klain (Carol Kline), su kuria draugauju daugiau kaip dvidešimt penkerius metus, ir ji pritarė

mano entuziazmui, kad tai puiki tema; pakviečiau ją drauge rašyti knygą. Kerola padėdavo man visur kur, todėl buvo kaip tik tas žmogus, galįs su manimi imtis šio didžiulio darbo. Mudvi praleidome daugybę palaimingų valandų, ieškodamos reikiamos medžiagos, kalbėdamosi su specialistais ir klausydamosi laimingų žmonių gyvenimo istorijų. Taip atsirado knyga „Laimės kodas", sudaryta iš naujausių laimės srities mokslo atradimų ir praktinių metodų, išrinktų iš mano apklaustų laimingųjų pasakojimų bei kvapą gniaužiančių jų gyvenimo istorijų.

Ką rasite šioje knygoje

„Laimės kodas" suskirstytas į tris dalis. Pirmoje nagrinėjama tikros laimės, kurią vadinu laime be priežasties, paradigma. Jau vien šios idėjos supratimas gali pakeisti tai, kaip jūs patiriate laimę savo gyvenime. Rasite laimės be priežasties anketą, leisiančią įvertinti ir suprasti, kokia dabar yra jūsų laimė. Taip pat sužinosite apie tris svarbiausius principus, padėsiančius įveikti įprastas gyvenime pasitaikančias kliūtis į laimę ir paspartinti pažangą. Galiausiai pasidalysiu su jumis tuo, kaip pati taikiau traukos dėsnį, kad tapčiau laimingesnė. Man labai didelė garbė, kad apie mane buvo sukurtas pasaulyje garsus kino filmas „Paslaptis". Jame daug dėmesio skirta šiam dėsniui. Esu mačiusi, kaip stipriai jis gali pakeisti žmonių gyvenimą.

Antra dalis skirta praktiniams užsiėmimams. Joje parodoma, kaip laiptelis po laiptelio didinti savo laimės statos tašką. Tyrinėdama šaltinius atradau, kad yra septyni aiškūs laipteliai, vedantys į laimę be priežasties. Norėjau, kad juos būtų lengva atsiminti, o kadangi žmonėms namai simbolizuoja jų gyvenimą, nutariau tuos laiptelius pateikti kaip paprastą, lengvai įsimenamą namo statymo analogiją, tik mes statysime laimės namus. Tie septyni laimės namų laipteliai atitinka septynias svarbiausias jūsų gyvenimo sritis: asmeninės galios, proto, širdies, kūno, sielos, tikslo ir žmonių.

Toks holistinis požiūris labai svarbus. Daugelyje knygų apie laimę rašoma tik apie protą, tačiau jei neskirsite dėmesio nusistovėjusiam elgesiui kitose gyvenimo srityse, nepatirsite tikros laimės. Štai šių laiptelių apžvalga (vienam skiriamas vienas knygos skyrius):

1. Pamatas. Būkite savo laimės šeimininkai
2. Proto atrama. Tikėkite ne viskuo, ką pagalvojate
3. Širdies atrama. Leiskitės meilės vedami
4. Kūno atrama. Padarykite savo ląsteles laimingas
5. Sielos atrama. Susijunkite su Dvasia
6. Stogas. Gyvenkite tikslo įkvėpti
7. Sodas. Ugdykite darnius tarpusavio santykius

Kiekvienas laiptelis turi tris laimės įpročius – atitinkamus pratimus, paremtus naujausiais moksliniais tyrimais ir išvadomis, kaip pakelti savo laimės statos tašką, bei tuos tyrimus papildančiomis uždegančiomis istorijomis.

Kaip knygos „Vištienos sriuba sielai“ bendraautorė buvau labai sujaudinta, perskaičiusi daugiau kaip 20 000 pasakojimų, kuriuos žmonės buvo atsiuntę mano rašomoms knygoms. Knygoms pasirodžius, milijonų skaitytojų atsiliepimai patvirtino, kad tikri nutikimai atveria žmonių širdis ir padaro neišdildomą įspūdį. Todėl nusprendžiau ir į šią knygą įtraukti uždegančių istorijų apie patirtą virsmą, kurias papasakojo šimtas laimingųjų. Iš šimto interviu, mano paimtų iš šių besąlygiškai laimingų žmonių, atrinkau 21 istoriją, atskleidžiančią, kas yra laimė be priežasties.

Perskaitysite nepaprastus įvairių žmonių pasakojimus, tarp jų pastoriumi tapęs narkotikų prekeivis, populiarių kino filmų kūrėja, politinis pabėgėlis ir garsi aktorė, išvengusi „šeimos prakeikimo“, taip pat gydytojų, medicinos seserų, motinų, mokytojų ir verslo vadybininkų istorijas. Susitiksite su Zainaba, užaugusia Sadamo Huseino šešėlyje. Savo prisiminimus (ir savo laimę) ji buvo užrakinusi

dėžutėje ir paslėpusi giliai širdyje. Ir su Džanet, kurios gyvenimas buvo nykus, o darbas neteikė jokių perspektyvų, kol kartą ji atrado paprastą, bet tikrą būdą, kaip būti laimingai kasdien. Perskaitysite Gajaus istoriją, kaip numesti 50 kilogramų ir įžengti į išsvajotą pasaulį suradus būdą, kaip iš tikrųjų dera maitintis. Šie pasakojimai nuostabiai iliustruoja tai, kad į laimę be priežasties veda daug kelių ir kad mes visi galime ten patekti, nesvarbu, kur pradėsime savo kelionę.

Trečia dalis yra apie tai, kaip būti laimingiems be priežasties ir būti nuolat tokiems. Nebereikės laukti, kol bus numestas antrasis batas, nerimaujant, kiek truks jūsų laimė. Šioje dalyje gausite aiškių nurodymų, kaip kiekvieną dieną praktiškai įgyvendinti laimės įpročius ir kaip rasti priemones, padedančias būti laimingam be priežasties visą likusį gyvenimą.

Gali būti, kad tapti laimingam be priežasties nepavyks per naktį, nors pastebėjau, kad tai įmanoma. Turint tai omenyje ir žinant apie į laimę vedančius laiptus, tai nukreips jus į daug žadantį greitkelį, kuriame jūsų gyvenimas visiškai pasikeis. Žinau, nes taip atsitiko man ir tūkstančiams kitų žmonių. Pati išbandžiau knygoje aprašytas priemones ir metodus, juos išmėgino ir mano klientai. Nors daugelį metų buvau nelaiminga, sugebėjau laimės skalėje pasistūmėti nuo D+ iki A–. Dabar, kai gyvenimas ima blaškyti mano laivelį, kur kas lengviau jį išlyginu. Daugiau nebeapsiverčiu. Vis dar esu kelyje, vis dar mokausi, nors pati dirbu dėstytoja, tačiau esu gyvas įrodymas, kad tie laipteliai gali iškart pastūmėti teisinga kryptimi, nesvarbu, kur pradėsite. Tikėkite manimi, jei tai galiu padaryti aš, galite ir jūs.

Iš visos širdies trokštu ir linkiu, kad ši knyga padėtų jums savo viduje pasistatyti tvirtus laimės namus ir kad iš tos patikimos bei ramios vietos jūs kurtumėte laimę aplink save.

1

Laimė be priežasties... Ar tikrai?

Laimė yra gyvenimo tikslas ir prasmė, viso žmogaus egzistavimo siekinys ir jo pabaiga.

Aristotelis

Prieš daugelį metų vedžiau seminarą apie sėkmę. Paprašiau dalyvių, kad kiekvienas paimtų po didelį storo popieriaus lapą ir viršuje parašytų „100 dalykų, kurie bus, kuriuos padarysiu, kuriuos turėsiu". Jie suskirstė lapą į tris ilgas skiltis ir jose surašė savo svajones, dideles ir mažas. Vėliau, pradėję lyginti savo tikslus, visi kaip vienas susierzino: visi norėjo nuvažiuoti nardyti į Didįjį Barjerinį rifą, turėti „Mercedes SL600 Roadster" (kremiškai baltą su titano spalvos lengvojo lydinio ratlankiais), šokti Baltuosiuose rūmuose, mažu lėktuvėliu apskristi pasaulį. Jie norėjo savo srityje pakilti į patį viršų, pasiekti, kad pasaulyje nebeliktų bado, įsivyrautų taika, puikuotis „Time" žurnalo viršelyje.

„Bus" skiltyje keli žmonės užrašė „būti laimingam", bet aš nustebau, kad daugelis žmonių tai pražiūrėjo. Juk dėl to ir buvo prirašytas tas lapas, argi ne? Argi noras apsilankyti kažkur, padaryti tuos visus dalykus ir įsigyti norimų daiktų jau prilygsta laimei?

Laikui bėgant į tuos sąrašus ėmiau žiūrėti kaip į puikius ilgo ėjimo aplinkiniais keliais pavyzdžius. Kad ir kokie dideli ir nuostabūs tie dalykai būtų, jie nėra aukščiausias tikslas, apie kokį svajoja visi žmonės. Jei kalbėsime iš esmės, tai, ko tikrai norime, – tai būti laimingi.

Tiesą sakant, laimė taip prikausto dėmesį, taip traukia, yra tokia neatremiama, kad, suvokiate tai ar ne, visa jūsų veikla būna nukreipta į tai, kad taptumėte laimingi. Laimė vadinama žmogaus būties graliu, gyvenimo pradžia ir pabaiga. Aristotelis ją vadino visų tikslų tikslu.

Įvairiose šalyse atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad paprašius išvardyti, ko žmonės tikisi iš gyvenimo, noras būti laimingiems atsiduria sąrašo priekyje – aukščiau už turtą, visuomeninę padėtį, gerą darbą, šlovę, lytinį gyvenimą. Tai būdinga visų kultūrų, rasių, religijų, amžiaus ir gyvenimo būdo žmonėms. Moksliniai tyrimai rodo, kad laimė yra gyvybiškai svarbi: laimingi žmonės ilgiau gyvena, būna sveikesni, išlaiko geresnius tarpusavio santykius. Tiesą sakant, laimė padeda sulaukti daugiau sėkmės kiekvienoje gyvenimo srityje.

Deja, daugelis žmonių nepatiria ilgalaikės, tikros laimės. Pamąstykite apie šią liūdną statistiką:

- Mažiau kaip 30 proc. žmonių teigia, kad yra labai laimingi.
- Dvidešimt penki proc. amerikiečių ir 27 proc. europiečių sako, kad jaučiasi prislėgti.
- Pasaulio sveikatos organizacija numato, kad iš visų žmoniją kamuojančių ligų iki 2020 metų depresija pagal paplitimą bus antroji, nusileis tik širdies ligoms.

Nors gyvename geriau nei bet kada, esame ir nelaimingesni nei bet kada. Atrodo, kuo daugiau prietaisų ir daiktų turime, tuo blogiau jaučiamės.

Knygoje neketinu prikišamai parodyti, kaip uždirbti daugiau pinigų, pasiekti didesnės sėkmės ar užmegzti geresnius santykius. Šiuos dalykus palieku savo draugams ir kolegoms iš virsmo srities, kurie tą daro labai gerai. Aš *ketinu* pasidalyti su jums tuo, kas mane pačią labiausiai domina. Ši knyga atsako į klausimą, kurio ieškojau pastaruosius trisdešimt penkerius metus. Tai pats svarbiausias klausimas, jis, tikiuosi, yra pats svarbiausias ir jums: **Kaip galėčiau tapti iš tiesų laiminga?**

Nors šis klausimas jaudina mane beveik visą gyvenimą, metų metais man nesisekė rasti į jį atsakymo. Tiesą sakant, visą tą laiką ieškojau ne ten, kur derėjo.

Nelaiminga, nors viską turi

Vaikystėje viską įsivaizdavau šitaip: užaugsiu, gyvensiu gražiame name, turėsiu nuostabų vyrą, padarysiu puikią karjerą. Mano kūnas bus tobulas, o visuomeninis gyvenimas įdomus ir teikiantis pasitenkinimą. Būsiu LAIMINGA!

Supratau, kad, norėdama gyventi kaip svajoju ir viską paeiliui įgyvendinti, turėsiu sunkiai dirbti. Ir nors aiškiai žinojau, ko noriu, nebuvau tikra, kaip tai pasiekti. Vienintelis dalykas, dėl kurio buvau tikra – kad nesu laiminga. Išėjau iš įsčių pilna egzistencinio nerimo. Buvau mąsli penkiametė, nerimaujanti dėl pasaulio būklės, kai visi kiti tuo metu žiūrėjo filmuką „Išdykėlių kambarys"*. Septynerių metų nuostabius, mylinčius tėvus kamavau klausimais apie Dievą ir dvasingumą ir baisiai nusivildavau, kai jie negalėdavo man gerai visko paaiškinti. Vartydama šeimos albumus matau, kad mano brolis ir sesuo visada šypsosi į fotoaparatą, o aš atrodau taip, lyg ką tik būčiau netekusi geriausios draugės.

* *Romper Room* – televizijos serialas vaikams iki penkerių metų, 1953–1994 m. rodytas Jungtinėse Valstijose ir kitose šalyse (*čia ir toliau vertėjos pastabos*).

Nors ir nebuvau natūraliai laimingas žmogus, kažkas giliai mano viduje žinojo, kad nebūtinai turiu susitaikyti su tokiu gyvenimu. Lyg būčiau turėjusi kokią anteną, nukreiptą ten, kur galėjau sužinoti reikalingiausius dalykus. Kartą, kai buvau vienuolikos, storai išsitepusi įdegio aliejumi įsmukau į sesers kambarį pasivogti kokios knygos, kad turėčiau ką paskaitinėti degindamasi. Pačiupau pačią ploniausią, nes visada lėtai skaitydavau, ir išpuoliau į lauką. Įpusėjusi skaityti Hermano Hesės „Sidhartą", pasakojimą apie jauną indą, prieš tūkstančius metų ieškojusį nušvitimo, apsiašarojau. Supratau, kad esu ne viena: šioje planetoje buvo žmogus, suprantąs, ko ieškau, ir jaučiąs tokį pat bendrystės ir džiaugsmo ilgesį. Toji knyga nukreipė mane į ieškojimų kelią.

Kol kitos merginos tobulino špagatus ore, rengdamosi per rungtynių pertraukėles pasirodančių striksių apžiūrai, lankiau saviugdos kursus. Kai man buvo trylika, išgirdau pirmą nuostabų pranešėją Zigą Ziglarą. Matydama, kaip jis vaikšto scenoje pirmyn ir atgal, tuo metu atskleisdamas sėkmės paslaptis ir pasakodamas istorijas, nuo kurių man šiurpo oda, trenkė žaibas. Suvokiau, kad noriu būti profesionali lektorė. Praėjusio amžiaus aštunto dešimtmečio pradžios paauglei toks profesijos pasirinkimas buvo keistas. Vis dėlto įsivaizdavau save stovinčią prieš dideles žiūrovų auditorijas visame pasaulyje ir su įkvėpimu kreipiančią jų gyvenimą geresne linkme. Tėvai pritarė mano pasirinkimui, nors tėvas, dantų gydytojas, tikrai norėjo, kad tapčiau dantų higieniste. Mama tarė: „Tikrai, tu daug kalbi, todėl galėtum iš to gyventi."

Detektyvus apie Nensę Driu nustūmiau į šalį ir ėmiausi humanistinės psichologijos knygų, kurias pirkau visas, kokias tik rasdavau. Rijau jas vieną po kitos. Šešiolikos pradėjau kasdien medituoti ir, sulaukusi dvidešimties, jau buvau meditacijos mokytoja. Nors meditavimas padarė didelę įtaką mano gyvenimui, vis dar tebeieškojau.

Bėgo metai, o aš neišleidau iš akių savo tikslo – tapti lektore. Pasinėriau į sėkmės principus ir iš visų jėgų stengiausi kiekvieną

jų patikrinti praktiškai. Atidėdavau dalį pajamų ir įsivaizduodavau savo tikslus. Darydavau svajonių lentas, kad galėčiau geriau išdėstyti tuos tikslus, ir pastebėjau, kad turiu talentą aiškiai parodyti, ko noriu. Pavyzdžiui, įgijusi verslo magistro laipsnį, prisišaukiau nuostabų darbą – jam reikėjo daugelio savybių, kurias seniai troškau panaudoti savo darbe. Tapau austrišką krištolą pardavinėjančios bendrovės rinkodaros viceprezidente, atsakinga už tarnautojų mokymą ir įkvėpimą darbui. Tai buvo tikras malonumas! Mokiau juos visko, ko pati buvau išmokusi per savo gyvenimą: traukos dėsnio principų, aiškiai suprasti, ko nori, kaip pasitelkti intuiciją, įveikti kliūtis ir pasiekti užsibrėžtų tikslų.

Paskui perėjau į kitą darbą – dėstyti tų pačių sėkmės principų žurnalo „Fortune" išrinktų 500 šalies geriausių įmonių darbuotojams, vėliau dirbau nacionalinėje seminarų bendrovėje – visoje šalyje skaičiau paskaitas gausioms moterų auditorijoms. Kaskart pakeitus darbą, didėdavo atlyginimas ir šlovė. Bet nebuvau iš tikrųjų laiminga. Jaučiau, kad kažko dar trūksta. Tik nesupratau ko.

Nusprendžiau, kad gal kalta mano dėstoma tema. Todėl vietoj sėkmės seminarų pradėjau vesti seminarus moterims apie savigarbą. Džekas Kenfildas (Jack Canfield), žymiausias savigarbos specialistas šalyje, tapo nuostabiu mano patarėju, – tai buvo daug metų iki jam parašant labai gerai perkamų knygų seriją „Vištienos sriuba sielai", – ir netrukus jau skaičiau pranešimus apie savigarbą dviem ar trims šimtams moterų per dieną. Skaitydavau tuos pranešimus avėdama aukštakulnius nuo septintos ryto iki vėlyvos popietės, tada šokdavau į automobilį ir tris valandas važiuodavau į kitą miestą, ir taip diena iš dienos. Tai buvo varginantis, bet malonus darbas. Man patikdavo stovėti prieš auditoriją ir matyti, kaip nušvinta klausytojų veidai. Ir vis tiek jaučiau, kad to nepakanka, – norėjau pasiekti dar daugiau žmonių.

Pagaliau įvyko didysis lūžis. Jis prasidėjo priėmus sprendimą pasirūpinti savimi.

Atsikandusi visų kelionių, susitariau dėl savaitės atostogų, kad galėčiau patylėti, – tikras iššūkis tokiai tauškalei kaip aš. Ketvirtą dieną, įpusėjus meditacijai, šovė geniali mintis. Akimirksniu nušvito pavadinimas: „Vištienos sriuba moters sielai". Tuo metu buvo išleista tik pirmoji „Vištienos sriubos" knyga, bet aš žinojau, kad ši mintis yra labai gera. Buvau tokia susijaudinusi; juk aš ką tik patyriau nušvitimą, kaip toliau plėtoti savo karjerą! Vienintelė bėda ta, kad dar tris dienas negalėjau kalbėti. Tą pačią minutę, kai baigėsi mano atsiskyrimo laikas, nubėgau iki artimiausio telefono automato ir paskambinau Džekui. Po pusantrų metų „Vištienos sriuba moters sielai" atsirado perkamiausių „New York Times" knygų sąrašo viršuje, o aš sėdau rašyti dar penkių „Vištienos sriubos sielai" knygų – jų buvo parduota daugiau kaip 13 milijonų egzempliorių.

Ir štai ėmiau rodytis nacionalinėje televizijoje, pradėjau kalbėti per radiją, sakyti kalbas didžiulėms auditorijoms, su manimi buvo elgiamasi kaip su karaliene, mane įsuko sėkmės verpetas. Į vieną konferenciją, kur turėjau kalbėti 8 000 žiūrovų miniai, mane vežiojo baltas ilgas limuzinas. Visas tris renginio dienas tūkstančiai moterų rikiavosi į ilgą eilę, nusidriekusią aplink konferencijų centrą, laukdamos, kol pasirašysiu jų knygose. Masažuotojas kas valandą trindavo man rankas, o aš pasirašinėjau knygą po knygos – jų reikėjo tiek daug, kad teko lėktuvais atgabenti iš visų šalies kampelių, idant užtektų visoms norinčiosioms. Daugelis autografo laukusių moterų sakė, kad šios knygos pakeitė jų gyvenimą ir net išsaugojo kai kurioms gyvybę. Mane smarkiai jaudino jų pasakojimai, jaučiausi puikiai, žinojau, kad padariau kažką svarbaus. Bet kiekvieną vakarą grįžusi į savo viešbučio kambarį griūdavau į lovą, jaučiausi išsekusi ir keistai išsikvėpusi.

Pamanysite, kad turėjau jaustis kaip devintame danguje. Bet taip nebuvo. Be abejo, mano ego šiek tiek išsipūtė, bet liko tie patys rūpesčiai, įtempti santykiai, skundai ir prastos nuotaikos dienos, kaip ir visų žmonių. Kaskart palypėjusi karjeros laiptelį, džiaugdavausi savo

sėkmę, bet pamačiau, kad pakili nuotaika trunka neilgai. Džiaugsmą teikė gyvenime atsiradę *daiktai*, bet nebuvau iš tikrųjų *laiminga*.

Taip, žinau, kaip tai skamba. Netikiu nė per nago juodymą, mąstote jūs. Esu skaičiusi daugybę „Tikrų Holivudo istorijų" ir stebėjusis liūdnomis garsių žmonių gyvenimo istorijomis – pasiekę šlovės ir turto viršūnę jie gavo tik ašaras. Jei būčiau jų vietoje, sakydavau sau, būčiau tokia laiminga, kad tektų mane pririšti, antraip nuskrisčiau. Bet dabar mėgavausi kaip tik tokiu gyvenimu, o mano geidžiamos vidinės laimės nebuvo. Susitikdama su garsiais žmonėmis mačiau, kad dauguma jų taip pat nėra laimingi.

Gal dėl to kalta ne mano karjera, o asmeninis gyvenimas? Jei pavyktų rasti tinkamą partnerį, pamaniau, *tada* būčiau laiminga. Į šią sunkią užduotį pažvelgiau gana kryptingai, taip anksčiau siekiau sėkmės. Su užsidegimu vaikščiojau į pasimatymus, ir man net pavyko užmegzti tokius santykius, kurie panėšėjo į laimę, bet *ne visai*. Ir tada vieną savaitgalį nuvykau į seminarą dideliame meditacijų centre šiaurinėje Niujorko valstijos dalyje. Žvyru dengtoje automobilių aikštelėje mus supažindino draugai ir, mums dorai nepasisveikinus, jis čiupo mane į glėbį ir valso žingsniu apsuko aplink aikštelę, pakerėdamas savo europietiškais gebėjimais. Tai buvo Sergijus, italas, mano svajonių princas. Kaip ir dauguma įsimylėjėlių, mes pykomės ir taikėmės, bet galų gale apsigyvenome kartu, nusipirkome gražų namą ir į jį persikraustėme.

Galiausiai susikūriau tokį gyvenimą, apie kokį svajojau: namas, vyras, karjera, audringas visuomeninis gyvenimas. (Na, neatrodžiau kaip Heilė Beri (Halle Berry), bet ir keturi punktai iš penkių nėra blogai.) Vis dėlto negalėjau nei nuvyti šalin įkyrių nepasitenkinimo minčių, nei atsikratyti maudžiančio širdies skausmo.

Supratau, kad priėjau liepto galą. Nebepajėgiu tęsti ieškojimų ir tobulinti mąstymo, galinčio padėti man tapti laimingai. Ligšiolinis mano gyvenimas buvo patvirtinęs, kad tai bergždžia. Taškas. Reikia kažką keisti.

Turėjau prisipažinti baisią tiesą: vis dar jaučiuosi tuščia. Turiu *viską*, ko reikia laimei, ir vis dėlto nesu laiminga.

Nors dabar tai atrodo keista, kad nesupratau to anksčiau, bet ilgai buvau įsitikinusi, jog laimė kyla iš to, ką turiu, ką esu pasiekusi ir ką patyrusi. Gal laimė nėra susijusi su mano įsivaizduotomis priežastimis? Gal laimė nėra susijusi su jokia priežastimi?

Štai tada ir sutelkiau dėmesį į laimės be priežasties idėją bei ėmiau taikyti literatūroje aptiktus ar iš žmonių išgirstus principus. Mano pačios laimės jausmas kokybiškai pasikeitė. Pasidariau ramesnė, pasitaisė savijauta, viskas kilo giliai iš vidaus. Pastebėjau, kad dienų dienas dainuoju ir labiau vertinu mane supančius žmones. Supratau, kad padariau tikrą pažangą, kai beveik prieš penkerius metus draugai pradėjo mane vadinti „linksmuoju kiškučiu". Buvau tokia patenkinta, lyg būčiau gavusi Nobelio premiją.

Tarp to, ką buvau aptikusi, buvo vienas svarbus dalykas, visiškai pakeitęs mano požiūrį į laimę ir padėjęs suprasti, kodėl šitiek metų tikroji laimė man buvo nepasiekiama.

Kodėl vieni žmonės laimingesni už kitus

Jei lauko kavinėje prie arbatos puodelio jūsų paklausčiau, ar esate laimingi, ką atsakytumėte.

Tikriausiai kas nors atsakytų taip: „Visiškai! Nerasite laimingesnio už mane!" (Tokių atsirastų vos vienas kitas.)

Daugiau žmonių atsakytų: „Kartais."

Bet galiu lažintis, kad bent jau pusė jų pasakytų, jog nelabai.

Yra žmonių, kuriems jų gyvenimas patinka, nesvarbu, koks jis, o kiti negali surasti laimės, kad ir kaip stengtųsi. Dauguma žmonių patenka kažkur per vidurį.

Tokių mįslingų skirtumų priežastis – laimės statos taškas, jį mi-

nėjau knygos įžangoje. Mokslininkai nustatė: *kad ir kaip klostytųsi gyvenimas*, žmogus linkęs nuolat grįžti į tam tikrą laimės diapazoną. Kaip svorio statos taškas, dėl kurio svarstyklės vis rodo beveik tą patį skaitmenį, taip ir laimės statos taškas išlieka toks pats, **jei nebandote sąmoningomis pastangomis jo pakeisti.**

Reikėtų paminėti, kad buvo atliktas vėliau labai išpopuliarėjęs mokslinis tyrimas, kai buvo stebimi loterijoje laimėję žmonės – laimėjimą loterijoje dauguma žmonių laiko bilietu į stebuklingą džiaugsmo karalystę. Per metus laimėjusieji sugrįžo į beveik tą patį laimingumo lygmenį, kokiame buvo prieš netikėtą savo sėkmę. Įdomu, kad ta pati taisyklė galioja paralyžiuotiems žmonėms. Maždaug per metus, kai tapo neįgalūs, jie taip pat grįžo prie buvusio laimės lygmens.

Kad ir kokia būtų patirtis – gera ar bloga, žmonės sugrįžta į savo laimės statos tašką. Tolimesni moksliniai tyrimai parodė, kad šis reiškinys gali turėti tik tris išimtis: tai sutuoktinio netektis, po kurios paprastai reikia daugiau laiko atsigauti, ilgalaikis nedarbas ir didžiulis skurdas.

„Gerai, – galbūt galvojate, – jei mano laimės lygmuo yra nustatytas, kas tuomet jį nustatė?“ Dr. Deividas Lykenas (David Lykken), mokslininkas iš Minesotos universiteto, iškėlė tą patį klausimą. Norėdamas nustatyti, kokia laimės dalis yra prigimtinė, o kokia priklauso nuo auklėjimo, D. Lykenas ir jo darbo grupė praėjusio amžiaus devinto dešimtmečio pabaigoje pradėjo tirti dvynių poras, tarp jų atskirai išaugintus identiškus dvynius. Atlikęs išsamius tyrimus jis nustatė, kad žmonių laimės statos taškas apie 50 proc. nulemtas genetiškai, o kitus 50 proc. lemia išmokimas. Vadinasi, paprastai būnate džiugiai nusiteikę arba amžinai subjurę todėl, kad tokie jau gimėte, o kitą jūsų laimės ar nelaimingumo dalį nulemia jūsų mintys, jausmai ir įsitikinimai, susiformavę kaip atsakas į gyvenimo patirtį.



Apžvelgdami naujausią mokslinę literatūrą ir laimės tyrimus, pozityviosios psichologijos tyrėjai Sonia Liubomirski (Sonja Lyubomirsky), Kenonas Šeldonas (Kennon Sheldon) ir Deividas Šadė (David Schaade) patvirtino anksčiau padarytą Lykeno atradimą, kad pusė mūsų laimės yra genetinės kilmės. Bet dar įdomesnė buvo jų informacija apie kitą pusę. Pasirodo, tik 10 proc. mūsų laimės statos taško priklauso nuo aplinkybių, tokių kaip turtas, šeiminė padėtis ir darbas.

Kitus 40 proc. lemia mūsų įprastinės mintys, jausmai, žodžiai ir darbai. Štai kodėl įmanoma padidinti savo laimės statos tašką. Kaip reguliuojate termostato rankenėlę, norėdami vėsią dieną padidinti kambario temperatūrą, taip galite perprogramuoti ir savo laimės statos tašką, nustatydami aukštesnį ramybės ir geros savijautos lygmenį.

Laimės statos taško ir mūsų gebėjimo jį keisti atradimas viską, ką žinome apie laimę, apverčia *aukštyn kojomis*. Visą gyvenimą ieškome laimės, kankinamės dėl jos, siekiame to, kas, esame tikri, padarys mus laimingus: turto, grožio, gyvenimo draugo, karjeros ir taip toliau. Tačiau norint iš tiesų būti laimingam reikia tik kilsterėti savo laimės statos tašką.

Prieš iššvaistydama šitiek laiko ir energijos laimę teikiančių dalykų vaikymuisi, tikrai būčiau norėjusi žinoti, kad esu iš žmonių, turinčių žemą laimės statos tašką. Apklaususi šimtą laimingųjų supratau, kad nuoširdžiai laimingi žmonės yra laimingi be *jokios* priežasties.

Štai panagrinėkim tokį reiškinį.

Laimės tiesė

Laimė dėl bet kokios priežasties yra dar viena nelaimės forma.

Upanišados

Vieną gražią dieną prisėdau tvarkyti savo atradimų, ir visos galvosūkio dalys gražiai susidėliojo į paprastą ir aiškią laimės *tiesę*. Štai kaip ji atrodo:



Nelaimingumas. Visi žinome, ką tai reiškia: galvojame, kad gyvenimas – tikra kankynė. Tarp būdingų požymių yra nerimas, nuovargis, liūdesys ar prislėgta nuotaika. Tai ne tas pats, kas klinikinė depresija, jai būdingas didžiulis beviltiškumo bei nusivylimo jausmas, neleidžiantis normaliai gyventi, ir dėl to būtinai reikia kreiptis į specialistus.

Laimė dėl blogos priežasties. Kai žmonės yra nelaimingi, jie bando pasijusti geriau, įjunkdami į žalingus dalykus arba elgdamiesi taip, kad pasijustų geriau šiuo metu, bet galų gale tai juos dar labiau sužlugdo. Ieškodami stiprių potyrių, griebiasi narkotikų, alkoholio, nesaikingų lytinių santykių, besaikio pirkimo, be perstojo lošia, persivalgo, dienų dienas žiūri televizorių – tai tik keli pavyzdžiai. Vargu ar tokią laimę iš viso galima vadinti laime. Tai tik laikina priemonė, padedanti nuslopinti *ne*laimingumo jausmą arba nuo jo pabėgti, pasislėpus už trumpalaikių malonių potyrių.

Laimė dėl geros priežasties. Paprastai žmonės tai vadina laime: geri santykiai su šeimos nariais ir draugais, sėkminga profesinė veikla, finansinis saugumas, dailus namas ir automobilis arba tinkamas talentų ir stipriųjų savybių panaudojimas.

Nesupraskite manęs neteisingai. Aš už tokią laimę! Bet tai tik viena medalio pusė. Laimė dėl geros priežasties priklauso nuo *išorinių* gyvenimo aplinkybių. Jei tos aplinkybės pasikeičia arba prapuola, paprastai kartu dingsta ir laimė.

Giliai viduje jaučiate, kad gyvenate ne tam, jog ieškotumėte būdų nuslopinti skausmą arba viską „kontroliuoti". Tikroji laimė neatsiranda paprasčiausiai kolekcionuojant malonius potyrius. Jūsų širdis žino, kad turi būti kas nors daugiau.

Jūs teisūs. Laimės tiesėje yra dar viena stadija – laimė be jokios priežasties.

Laimė be jokios priežasties. Tai tikroji laimė – neurofiziologinė ramybės ir geros savijautos būsena, *nepriklausanti* nuo išorinių aplinkybių.

Laimė be priežasties nėra pakili nuotaika, euforija ar potyrių kulminacija, kuri trunka neilgai. Tai nereiškia, kad visą laiką kvailai šypsotės arba patiriate tariamas aukštumas. Laimė be jokios priežasties iš viso nėra jausmas. Tiesą sakant, kai esate laimingi be jokios priežasties, galite jausti bet ką – liūdesį, baimę, pyktį ar skausmą, bet tuo pat metu patiriate pamatinę ramybės ir geros savijautos būseną.

Būdami laimingi be jokios priežasties, greičiau *teikiate* laimę išorinei patirčiai, o ne stengiatės *išgauti* laimę iš jos. Nebereikia manipuliuoti supančiu pasauliu, stengiantis tapti laimingam. Gyvenate *iš* laimės, o nebe *dėl* laimės.

Tai visiškai nauja mintis. Dauguma žmonių ieško laimės dėl geros priežasties, stengdamiesi surasti kuo daugiau džiugių potyrių ir, verdami juos lyg karolius, kurti laimingą gyvenimą. Tenka skirti daug laiko ir energijos bandant surasti reikalingus rutuliukus, kad iš jų susidarytų „laimės karoliai".

Pasitelkus palyginimą su karoliais, laimę be jokios priežasties galima palyginti su laimės styga. Kad ir iš kokių rutuliukų vertume savo karolius – gerų, blogų ar vidutiniškų, styga, ant kurios suverti karoliukai arba, kitaip sakant, mūsų vidinė patirtis, yra džiugi, kurianti laimingą gyvenimą.

Būdami laimingi be jokios priežasties, esate besąlygiškai laimingi. Tai nereiškia, kad jūsų gyvenimas visada atrodo tobulas, tačiau, kad ir kaip jis atrodytų, vis tiek jaučiatės laimingi.

Trylikto amžiaus poetas Rumi šią būseną apibūdino taip: „Laimingas, bet dėl nieko, kas atsitinka. Sušilęs, bet ne nuo ugnies ar karštos pirties. Lengvas, nes matau svarstykles rodant nulį." Visada, kada tik paprašydavau šimto laimingųjų pasakyti, kokios savybės būdingos laimei be jokios priežasties, sulaukdavau tų pačių atsakymų:

- Lengvumo ir žvalumo jausmas
- Jausmas, kad esi gyvas, gyvybingas, energingas
- Judėjimo, atvirumo pojūtis
- Meilės ir atjautos sau ir kitiems jausmas
- Aistringas noras gyventi ir tikslo suvokimas
- Dėkingumo, atleidimo jausmas
- Susitaikymas su gyvenimu
- Buvimas čia ir dabar kiekvieną akimirką

Tyrėjai, stebėję prancūzų mokslininko Matjė Rikardo (Matthieu Ricard), kuris daugiau kaip prieš trisdešimt metų tapo budistų vienuoliu, smegenų veiklą jam medituojant ir būdraujant, dažnai jį pavadindavo „laimingiausiu žmogumi pasaulyje". (Daugiau apie vienuolius bus rašoma 7 skyriuje.) M. Rikardo knyga „Laimė. Svarbiausio gyvenime įgūdžio lavinimo vadovas" *(Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill)* pateikia vieną aiškiausių mano girdėtų aprašymų, kas yra laimė be jokios priežasties. Jis rašo: „Laime vadinu stiprų pilnatvės pojūtį, kylantį iš išskirtinai sveiko proto. Tai nėra paprasčiausias malonus jausmas, trumpalaikė emocija ar nuotaika, tai optimali būsena."

Ar jūs labai laimingi be jokios priežasties?

Toliau pateikiama laimės be jokios priežasties anketa padės susidaryti vaizdą, kokie – daugiau ar mažiau laimingi be jokios priežasties – šiuo metu esate. Gal jums jau yra tekę pildyti laimės anketų, tačiau galbūt nepastebėjote, kad jos paprastai būna susijusios su padėtimi, mat jose prašoma įvertinti savo laimę pagal tai, kas vyksta jūsų gyvenime (darbas, profesinė veikla, tarpusavio santykiai ir pan.) ir ar esate patenkintas savo gyvenimo aplinkybėmis. Tokios anketos matuoja laimę dėl geros priežasties. O ši anketa kitokia – ji matuoja laimę be jokios priežasties.

Laimės be jokios priežasties anketa sudaryta pagal geros savijautos

skalę iš daugiadimensės asmenybės anketos – priemonės, kurią sukūrė Minesotos universiteto profesorius Aukė Telegenas (Auke Tellegen) tiriamųjų laimės statos taškui nustatyti. Atsakydami į šiuos klausimus, galvokite apie tai, ar jie apskritai jums tinka.

Laimės be jokios priežasties anketa

Kiekvieną teiginį įvertinkite pagal penkiabalę sistemą nuo 1 iki 5:

1 = visiškai neteisingai
2 = šiek tiek teisingai
3 = vidutiniškai teisingai
4 = greičiausiai teisingai
5 = visiškai teisingai

1. Dažnai jaučiuosi laimingas ir patenkintas be jokios ypatingos priežasties.
   1 2 3 4 5

2. Gyvenu šia akimirka.
   1 2 3 4 5

3. Jaučiuosi gyvas, gyvybingas, energingas.
   1 2 3 4 5

4. Patiriu stiprų vidinės ramybės ir geros savijautos pojūtį.
   1 2 3 4 5

5. Man gyvenimas yra didžiulis nuotykis.
   1 2 3 4 5

6. Nesileidžiu blogų situacijų sugniuždomas.
   1 2 3 4 5

7. Viską, ką darau, darau su malonumu.
   1 2 3 4 5

8. Beveik kasdien juokiuosi ir būnu linksmas.
   1 2 3 4 5

9. Tikiu, kad ši Visata draugiška.
   1 2 3 4 5

10. Visame, kas vyksta, ieškau dovanos arba pamokos.
   1 2 3 4 5

11. Sugebu paleisti ir atleisti.
   1 2 3 4 5

12. Jaučiu meilę sau pačiam.
   1 2 3 4 5

13. Kiekviename žmoguje ieškau gėrio.
   1 2 3 4 5

14. Keičiu dalykus, kuriuos galiu pakeisti, ir priimu tuos, kurių pakeisti negaliu.
   1 2 3 4 5

15. Bendrauju su mane palaikančiais žmonėmis.
   1 2 3 4 5

16. Nekaltinu kitų ir nesiskundžiu.
   1 2 3 4 5

17. Mano neigiamos mintys manęs neužgožia.
   1 2 3 4 5

18. Jaučiu viską apimantį dėkingumo jausmą.
   1 2 3 4 5

19. Jaučiu ryšį su kažkuo už save didesniu.
   1 2 3 4 5

20. Mane užpildo gyvenimo tikslo pojūtis.
   1 2 3 4 5

Įverčių paaiškinimas:

Jei surinkote 80–100 balų: esate laimingi be jokios priežasties.

Jei surinkote 60–79 balus: jūsų laimės be jokios priežasties mastas yra geras.

Jei surinkote 40–59 balus: retkarčiais patiriate laimę be jokios priežasties.

Jei surinkote mažiau kaip 40 balų: jūsų laimės be jokios priežasties patirtis nedidelė.

Kad ir koks būtų įvertis, *visada* galite pasistūmėti tolyn ir tapti truputį laimingesni be jokios priežasties. Kaip jau minėjau, nesvarbu, kurioje vietoje pradėsite; svarbu, kad apskritai *pradėsite*. Baigę skaityti šią knygą, pradėję žengti septyniais laipteliais ir praktiškai taikyti laimės įpročius, vėl užpildykite šią anketą. Taip darykite nuolat, vis lygindami gautus laimės be jokios priežasties įverčius, kad galėtumėte sekti daromą pažangą.

Laimė be jokios priežasties – natūrali jūsų būsena

Laimė be jokios priežasties nėra vien graži idėja. Kaip pamatysite tolimesniuose skyriuose, tai **ypatinga, išmatuojama fiziologinė būsena, kuriai būdingas išskirtinis smegenų aktyvumas, širdies ritmas ir cheminė kūno sudėtis.**

Mokslininkai mano, kad kiekviena subjektyvi patirtis žmogui sukelia atitinkamą jo kūno funkcinę būseną. Laimingų be priežasties žmonių paprastai būna aktyvesnė kairiojo priekakčio smegenų žievė, tolygios širdies elektrokardiogramos bangos, smegenyse dau-

giau ypatingų neuromediatorių, siejamų su gera savijauta ir laime – oksitocino, serotonino, dopamino ir endorfinų.

Nors šiuolaikinis mokslas mums leidžia geriau suprasti laimės be priežasties fiziologiją, apie šią būseną kalbama visose dvasinėse ir religinėse tradicijose per visą žmonijos istoriją. Tai universali sąvoka. Budizme ji vadinama džiaugsmu be priežasties, krikščionybėje – vidine Dangaus karalyste, judaizme ji apibūdinama kaip „ašrei" – vidinis dieviškumo pojūtis ir sveikata. Islame ji vadinama „falah" – laime ir gera savijauta, hinduizme – „ananda", visiška palaima. Kai kurios tradicijos ją vadina nušvitimo arba pabudimo būsena.

Pastebėjau, kad ši sąvoka pasaulyje gerai žinoma. Kad ir kur nuvykčiau, vos man ištarus žodžius „laimė be priežasties", jie užgauna giluminę stygą žmonių širdyse. Atrodo, mes intuityviai žinome, kad slapčiausioji mūsų esmė – tai laimė. Jos nereikia kurti; jūs turite ją savyje. Likusi šios knygos dalis parodys, kaip sugrįžti į tą natūralią būseną.

2

Laimės pratybos

Niekas nesikeičia; keičiamės tik mes.
Rašytojas ir filosofas Henry Davidas Thoreau

Prisiminkite pažįstamus be priežasties laimingus žmones. Dažnai jie veikia mus kaip mažos saulės, spinduliuoja šilumą ir teigiamą energiją visiems, kas tik susiduria su jais. Tai tikri optimistai, stiklinė jiems ne tik pilna iki pusės – jie stengiasi pripilti ją iki viršaus, o tai darydami kartu pripila ir kitų stiklines. Bet tokie žmonės ne visada linksmi ir smagūs; kartais jie būna šalia, tikras vidinės ramybės ir pasitenkinimo įsikūnijimas, tylos uostai chaose, kurį dauguma mūsų patiria. Su tokiais žmonėmis malonu būti kartu, jie moka pakelti ūpą net niūriausiomis dienomis, kai nuolat esame kuo nors nepatenkinti.

Man labai pasisekė – augau šalia tokio be priežasties laimingo žmogaus, savo tėvo Marko. Jis tai jau tikrai laimėtų pagrindinį prizą laimės statos taško loterijoje. Kad ir ką darydavo ir kur eidavo, jis visada švytėdavo iš laimės. Tačiau mano tėvo laimė nebuvo susijusi su išoriniu gyvenimu. Jis augo gana varganai per ekonominį nuosmukį, sunkiai rado lėšų sumokėti už mokslą, jo daliai teko artimųjų netektis, o jo ūgis geru oru siekė tik 160 cm. Bet atrodė, kad jam niekas nesvarbu. Jam patiko *viskas*.

Vargais negalais įgijęs dantų gydytojo specialybę, įskaitant vienų metų praktiką šokolado fabrike (galbūt norėdamas užsitikrinti pacientų ateičiai), per Antrąjį pasaulinį karą jis išėjo į karinę tarnybą ketveriems metams – tarnavo kariuomenės dantų gydytoju Ramiojo vandenyno pietinėse salose. Nors jam tikrai nepatiko būti karo sūkuryje, niekada neprarado vidinio laimės jausmo. Tėvas buvo taip atsidavęs mano motinai, kad kiekvieną dieną, kol buvo už jūrų marių, parašydavo jai po laišką – iš viso 858 laiškus – keli išlikę iki šiol. Tarnaudamas kariuomenėje, iš pokeriu laimėtų sumų dalį atidėdavo, ir to pakako, grįžus namo, savo pirmajam dantų kabinetui atidaryti. Jam patiko dantų gydytojo darbas, o kai išėjo į pensiją, padarė nuostabių dalykų, apie kuriuos sužinosite tolimesniame skyriuje.

Nors ir po karo jis susidurdavo su sunkumais, – kartais trūkdavo pinigų, mes, vaikai, nebuvome lyg nulipę iš Normano Rokvelo (Norman Rockwell) paveikslo, o ir jo sveikata galiausiai paślijo, – mano tėtis vis tiek visą laiką jautėsi laimingas ir ramiai numirė devyniasdešimt vienų, devyniasdešimtąjį gimtadienį sutikęs golfo lauke.

Kiekvieną rytą tėtis pabusdavo džiugiai nusiteikęs, dėkingas už galimybę būti šiame nuotykyje, vadinamame gyvenimu. Tai jis man parodė, kas yra laimė be priežasties, ir įkvėpė parašyti šią knygą. Kartą, kai buvau trylikos, paprašiau patarimo, kaip gyventi. Jis atsakė dviem žodžiais:

– Būk laiminga!

– Gerai, tėveli, – nustebau. – Bet kaip?

Atsakymo jis nepateikė. Būti laimingam jam buvo taip natūralu, kad jis negalėjo suprasti, kodėl visi kiti tokie nesijaučia ir kodėl taip sunkiai ieško laimės.

Ką iš tiesų norėjo pasakyti Tomas Džefersonas

Kai su žmonėmis kalbuosi apie laimę, jie dažnai cituoja Tomo Džefersono (Thomas Jefferson) žodžius iš „Nepriklausomybės deklaracijos". „Žinoma, norime būti laimingi, – sako jie. – Juk kiekvienas žmogus turi teisę į gyvybę, laisvę ir laimės siekimą."

Mes užprogramuoti taip, kad tikėtume, jog laimė yra kažkas, ko reikia *siekti*. Todėl tarsi šuo, lekiantis atnešti lazdos, persekiojame laimę, griebiame viską, kas, kaip manome, ją suteiks mums.

Bet vieną dieną sužinojau, ką iš tiesų turėjo omeny Tomas Džefersonas.

Su gerais draugais Stiuartu ir Džoana Emeriais, pripažintais žmogiškųjų galių propagavimo autoritetais, skridome į konferenciją. Kalbėjomės apie laimės sąvoką, – tai darau dažnai, – kai staiga Stiuartas pasisuko į mane ir savo žavia australiška tarme paklausė: „Marse, ar žinai, ką iš tiesų turėjo omeny Tomas Džefersonas kalbėdamas apie laimės siekimą?"

Stiuartas, knygos „Sėkmė, sukurta išlikti ilgam" (*Success Built to Last*) autorius, žino daug įstabių ir dažnai sunkiai suprantamų dalykų. „Anuomet, kai gyveno Džefersonas, – paaiškino jis, – žodis „siekti" nereiškė „vaikytis". 1776 metais ko nors siekti reiškė tą daryti praktiškai, nuolat, kad tokia veikla taptų įpročiu."

Kokią didžiulę reikšmę turi sąvoka! Tomas Džefersonas, išmintingasis mūsų tėvas, valstybės įkūrėjas, norėjo pasakyti, kad mes visi turime teisę į laimės **pratybas**, o ne į jos vaikymąsi, kas, šiaip ar taip, neatneša daug naudos.

Todėl nustokime vaikęsi laimę ir pradėkime jos pratybas. Tai darysime mokydamiesi naujų įpročių.

Laimingų žmonių įpročiai

Aukštą laimės statos tašką turintys žmonės yra tokie pat kaip visi kiti. Jie neturi ypatingų galių, dar vienos širdies ar gebėjimo matyti

kiaurai. Tiesiog jie turi kitokius įpročius. Tik tiek. Psichologai sako, kad ne mažiau kaip 90 proc. elgesio lemia įpratimas. Todėl norėdami tapti laimingesni turite peržvelgti savo įpročius.

Rasite knygų ir mokymo programų, kur rašoma, kad galima tapti laimingiems paprasčiausiai nusprendus tokiems būti. Tiesiog apsisprendžiate būti laimingi, ir būsite.

Nesutinku.

Negalima tiesiog nuspręsti būti laimingam, nes tai tas pats, kas nuspręsti būti lieknam ar būti pianistu virtuozu ir tikėtis, kad tapsite juo iškart. Tačiau *galite* nuspręsti imtis reikiamų priemonių, pavyzdžiui, daryti mankštą ar mokytis groti pianinu ir, išmokę reikiamų įgūdžių, galite sulieknėti arba pradėti groti solinius koncertus. Lygiai taip pat taikydami laimingų žmonių įpročius galite tapti laimingi be priežasties.

Visos įprastos mintys ir tam tikras elgesys mūsų smegenyse yra sukūrę ypatingus neuronų takus, tarsi griovelius garso plokštelėje. Kai mes galvojame arba elgiamės tam tikru būdu, neuronų takai sustorėja, grioveliai pagilėja, panašiai kaip dažnai vaikštant per lauką menkas takelis virsta gerai pramintu taku. Nelaimingi žmonės paprastai turi daugiau negatyvių neuronų takų. Štai kodėl negalima nekreipti dėmesio į savo smegenų sandarą ir tiesiog *nuspręsti* būti laimingam! Norint pakylėti savo laimės statos tašką, reikia sukurti naujus griovelius. Seniau mokslininkai manė, kad jei žmogus sulaukė pilnametystės, jo smegenys yra susiformavusios, lyg iškaltos iš akmens, ir ne kažin ką galima padaryti norint jas pakeisti. Tačiau nauji moksliniai tyrimai pateikė svarbios informacijos apie smegenų neuronų plastiškumą: kitaip mąstant, jaučiant ir elgiantis, smegenys keičiasi ir, tiesą sakant, pačios nutiesia naujus neuronų takus. Žmonės nėra pasmerkti visą gyvenimą turėti tuos pačius negatyvius neuronų takus. Viskonsino universiteto smegenų tyrinėtojas dr. Ričardas Davidsonas (dr. Richard Davidson) sako: „Remdamiesi tuo, ką žinome apie smegenų plastiškumą, dalykus, tokius kaip laimė ir atjauta, ga-

lime laikyti įgūdžiais, niekuo nesiskiriančiais nuo mokėjimo groti muzikos instrumentu arba žaisti tenisą... įmanoma taip ištreniruoti smegenis, kad būtume laimingi."

Nors keli mano apklausti žmonės iš šimto laimingųjų buvo laimingi nuo gimimo, dauguma jų *išmoko* būti laimingi pasitelkę laimės stiprinimo įpročius.

Pasak Dalai Lamos, vieno iš mano laimingų žmonių (prisiminusi jį negaliu nesišypsoti), svarbu žinoti, kurie įpročiai stiprina tavo gyvenimo laimę, o kurie ne. Knygoje „Menas būti laimingam" (*The Art of Happiness*) jis rašo:

> *Žmogus pradeda atpažinti, kurios aplinkybės veda į laimę, kurios – į kančią. Tai supratęs žmogus ima šalinti aplinkybes, kurios veda į kančią, ir ugdyti vedančias į laimę. Toks yra kelias.*

Knygoje visą laiką kalbėsiu apie į laimę vedančias aplinkybes. Bet kokios tos „aplinkybės, kurios veda į kančią" ir trukdo mūsų laimei? Du tokie laimės trukdžiai – mitas apie „daugiau" ir mitas apie „būsiu laimingas, kai" mūsų kultūroje yra tokie išplitę, kad ant jų užkibę beveik visi.

Mitas apie daugiau

Kas yra turtingas? Tas, kuris patenkintas savo dalia.

Talmudas

Daugelis žmonių kenčia dėl to, ką aš vadinu mitu apie „daugiau": kuo daugiau turėsi, tuo geriau jausiesi. Mūsų visuomenės kolektyvinis transas norėti kuo daugiau daiktų, kitaip sakant, „nuostabių, blizgančių dalykų", kaip juos vadina mano draugas Stiuartas,

remiasi bendru, klastingu ir dažnai nesąmoningu įsitikinimu: daugiau žaisliukų, sėkmės ir pinigų reiškia daugiau laimės. Bet, kaip matysite iš šios statistikos, tai netiesa:

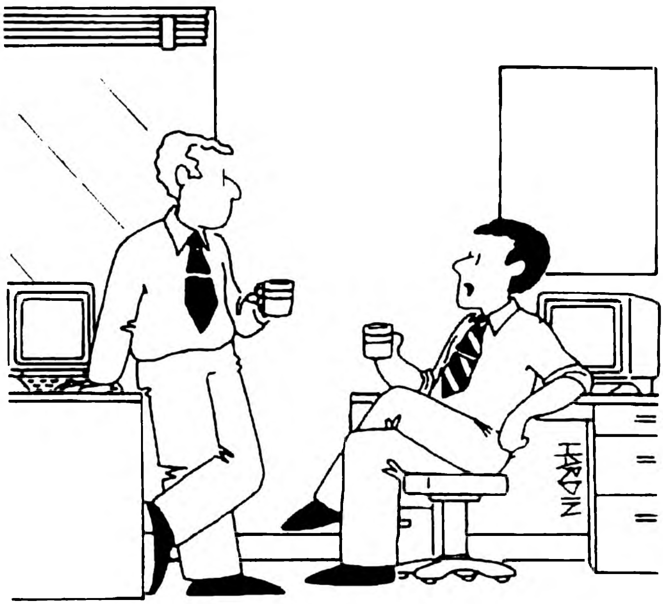
- Per pastaruosius penkiasdešimt metų amerikiečių asmeninės pajamos išaugo daugiau kaip pustrečio karto, bet jų laimės lygmuo išliko toks pats.
- Beveik 40 proc. turtingiausių amerikiečių iš žurnalo „Forbes" sąrašo yra mažiau laimingi nei vidutinis amerikietis.
- Kai asmeninis turtas ima perkopti 12 000 dolerių per metus, daugiau pinigų iš esmės laimės nepadidina.

Akivaizdu, kad laimingiausi žmonės nėra tie, kurie turi visas įmanomas gėrybes. (Jei taip būtų, Holivude būtų kur kas daugiau laimingų žmonių!) Vis dėlto mumyse giliai kirba įsitikinimas, kad už pinigus galima nusipirkti laimę – mes tai jau tikrai. Neseniai atlikta apklausa atskleidė: kad ir kiek uždirbtų, žmonės mano, kad dar daugiau pinigų tikrai padidintų jų laimę.

Girdėjau, kaip kartą reporteris J. Polui Gečiui (J. Paul Getty), naftos bendrovės „Getty Oil" steigėjui ir pirmam pasaulyje milijardieriui, uždavė tokį klausimą: „Esate turtingiausias pasaulio žmogus. Kaip manote, kada turėsite pakankamai?" Jis minutėlę pagalvojo ir atsakė: „Dar ne dabar."

Tai rodo, kad „noras įsigyti" nenuves mūsų į tikrą džiaugsmą. Tai kodėl taip sunku nustoti norėti daugiau?

Todėl kad Madisono aveniu nenori, jog mes nebenorėtume. Reklama reikalinga, kad mitą apie „daugiau" išsaugotų amžinai, nes tai šalies ekonomikos variklis. Milijardai dolerių kasmet išleidžiami jums įtikinti, jog negalite gyventi taip, kaip gyvenate, jog jums reikia *daiktų* – daug daug daiktų, suteiksiančių laimės. Kartą atlikau eksperimentą. Suskaičiavau, kiek kartų ir kokiais būdais man šį dalyką tą vakarą pasakė per televizorių.



„Labiausiai norėčiau, kad pasitaikytų proga įrodyti, jog pinigai man neatneš laimės.“

Buvau pritrenkta. Vos per tris valandas buvau apiberta šešiasdešimt aštuoniomis reklamomis, piršusiomis mintį, kad esu visiška vargšė, jei neturiu to, ką pardavinėja tos bendrovės. Pačiais linksmiausiais, įtikinamiausiais ir išradingiausiais būdais reklamos gamintojai stengėsi įtikinti, kad man reikia kaip tik tokio automobilio (penkios skirtingos bendrovės tvirtino, kad jų pats geriausias), seksualiausios liemenėlės (kaip toji išsiuvinėta deimantais už 2 milijonus dolerių – po milijoną kiekvienam papui!), stebuklingųjų tablečių (apie jas pakalbėsime vėliau) ir paties geriausio odos priežiūros produkto (Dieve sergėk, jei atrodysiu pagal savo amžių).

Žinau, ką galvojate: „Betgi aš nekreipiu dėmesio į tas reklamas. Jos manęs neveikia.“ Gaila, teks jus nuvilti, jos veikia. To negalima

išvengti: informacija, kurią pakartotinai matome ir girdime, patenka į pasąmonės lygmenį ir tampa įsitikinimais. Jei būtų kitaip, reklamos specialistai neleistų aibės pinigų norėdami užtikrinti, kad nuolat žiūrėtumėte jų reklamas.

Vaikai vidutiniškai per dieną žiūri televizorių penkias valandas, tad kodėl stebimės, kad turime daugybę nelaimingų vaikų, kurie spirga, norėdami gauti dar vieną žaislą, kompiuterinį žaidimą ar džinsus su dizainerio etikete? Jei per Kalėdas buvote tarp vaikų, suprasite, kodėl mane taip sujaudino jauno tėvelio, iš kurio ėmiau interviu, papasakota istorija:

> Kai vyriausioji mano duktė Viktorija buvo beveik trejų, kas vakarą prieš Kalėdų šventes skaitydavome dr. Seuso (Seuss) pasaką „Kaip Grinčas Kalėdas vogė".
>
> Ji susiraitydavo šalia, o aš pradėdavau skaityti: „Visiems Kas iš Kas kaimelio labai patiko Kalėdos..."
>
> Viktorija įdėmiai klausydavosi, kaip Grinčas atskleidžia savo planus sugadinti Kalėdas visiems Kas. Apsimetęs Kalėdų Seneliu, perrengęs savo šunį šiauriniu elniu, Grinčas įsigauna į Kas namus ir pasiima viską, palikdamas tik kabliukus ir laidus ant plikų sienų. Bet, savo nustebimui, jis sužino, kad visi Kas jaučiasi laimingi, nors ir pradingo visos dovanėlės, eglutės, puošmenos ir kita manta. Jam nepavyko sulaikyti Kalėdų, „jos atėjo, kaip visada".
>
> Tą Kalėdų rytą atsikėlėme truputį anksčiau už Viktoriją, norėdami pamatyti, ar labai džiaugsis trimetis vaikas, aptikęs dovanėlių po eglute. Iš pradžių ji pribėgo prie virtuvės stalo, kur buvo palikusi maisto Kalėdų seneliui ir jo šiauriniam elniui. Apžiūrėjo tai, ką paliko Kalėdų Senelis: sausainių trupinius lėkštėje, tuščią pieno stiklinę, ar morkos buvo dingusios. Mudu su žmona, tuo metu nėščia su antruoju mūsų vaiku, švytėjome, matydami dukterį išplėstomis aki-

mis ir susijaudinusią nuo minties, kad pats Kalėdų Senelis lankėsi mūsų namuose. Tada ji įbėgo į svetainę ir po eglute pamatė dovanėles.

Tikėjomės, kad ji puls prie jų, bet ji to nepadarė. Pakėlė rankutę ir pasakė: „Sustokim. Apsimeskim. Apsimeskim, kad čia buvo Grinčas, pasiėmė viską, paliko tik kabliukus ir laidus, o mes vis tiek laimingi."

Taigi mes sustojome ir buvome laimingi. Ir kaip Grinčo, mano širdis tą dieną išaugo triskart.

Koks būtų mūsų gyvenimas, jei visi, kad ir kas nutiktų, galėtume būti laimingi?

Patirdami vidinę, įgimtą laimę ir būdami laimingi be priežasties, vis tiek mėgaujatės daiktais, bet nebelaikote jų savo laimės šaltiniu. Vadinasi, sugebėjote išmesti iš galvos mitą apie „daugiau".

Mitas „būsiu laimingas, kai"

Mitas „būsiu laimingas, kai" labai panašus į mitą apie „daugiau". Ar daug šių teiginių jums pažįstami?

- Būsiu laiminga, kai turėsiu tobulą sutuoktinį.
- Būsiu laimingas, kai turėsiu geresnį darbą.
- Būsiu laiminga, kai pagimdysiu kūdikį (arba dar vieną kūdikį).
- Būsiu laimingas, kai vaikai pradės lankyti mokyklą.
- Būsiu laimingas, kai mane ims labiau pripažinti ar vertinti.
- Būsiu laimingas, kai išeisiu į pensiją.

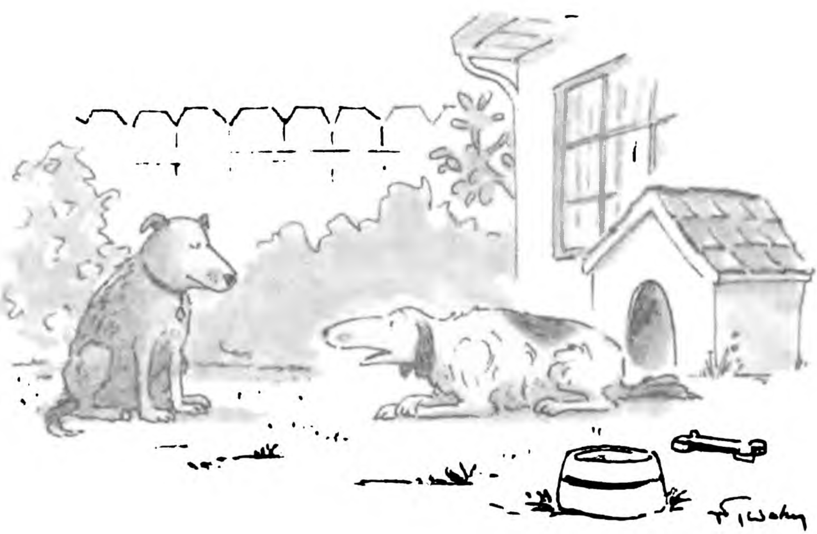
O štai itin paplitęs:

- Būsiu laiminga, kai numesiu 5 (10, 15, 20) kilogramų.

Nesvarbu, kiek „būsiu laimingas, kai" įgyvendinate, jų niekada neužtenka. Sulig kiekvienu patiriate trumpalaikį pasitenkinimą arba visišką nusivylimą. Prisiminkite paskutinius penkis pasiektus tikslus. Ar daug laimės jie suteikė? Ir ar ilgai ta laimė truko?

Tačiau nekreipiate dėmesio į jausmą, kad kažko stinga, ir toliau kaip įmanydami stengiatės – dirbate vis daugiau ir daugiau, mąstydami: „Dar truputis, ir man pavyks. Jei tik galėčiau tai pačiupti, nebepaleisčiau." Esate lyg voverė rate. Bėgate ir bėgate, be atodairos stengdamiesi valdyti išorines aplinkybes ir jomis manipuliuoti, ir nuolat bijote netekti to, ką jau turite. Kai jus įsuka ratas „būsiu laimingas, kai", laimė visada atrodo kažkur ateityje, o juk vienintelė akimirka, kai galite jaustis laimingi, yra čia ir dabar.

Naujausi moksliniai tyrimai, kuriuos atliko labai gerbiamas Harvardo universiteto psichologijos profesorius Danielis Gilbertas (Daniel Gilbert), patvirtino visišką „būsiu laimingas, kai" mąstymo beprasmiškumą. Profesorius D. Gilbertas, knygos „Netikėta



„Turiu dubenį, kaulą, didelį kiemą. Žinau, turėčiau būti laimingas."

Laimė" *(Stumbling on Happiness)* autorius, atliko įdomius tyrimus, kurie atskleidė, kad mes, žmonės, nelabai mokame nuspėti, kas mums ateityje atneš laimę. Jis padarė išvadą, kad žmonės nuolat pervertina laimę, kurios tikisi sulauksią dėl to, kad gaus norimus turėti daiktus. Jie įsivaizduoja, kaip puikiai jausis išvykę tam tikrų atostogų, gavę paaukštinimą arba užmezgę tarpusavio santykius, bet, kai iš tiesų visa tai gauna, dažniausiai jaučiasi kur kas mažiau laimingi, nei įsivaizdavo būsią. Be to, žmonės pripranta prie visko, kas, jų manymu, turėjo suteikti laimės, todėl su kaskart mažesniu virpuliu patiria stebuklingąjį *tai*, kuris, kaip tikėjosi, teiks laimę amžinai.

Kad taptume laimingesni, turime atsikratyti iliuzijos, jog mūsų laimė priklauso nuo „daugiau ir geresnių" dalykų, kuriuos „kada nors" gausime. Kad ir ką turėtume, mūsų laimė be priežasties egzistuoja tiktai dabar, o ne vėliau.

Trys pagrindiniai principai, pagal kuriuos reikia gyventi

Laikui bėgant, išklausiusi šimto laimingųjų pasakojimų apie savo gyvenimą, palengva ėmiau įžvelgti tam tikrų dėsningumų. Jie visi išmetė iš galvos mitą apie „daugiau" ir išsivadavo iš užburto rato „būsiu lamingas, kai". Atrodė, kad jie visi gyvena pagal tuos pačius tris principus, kitaip sakant, Visatos dėsnius. Kad ir kaip šimtas laimingų žmonių juos būtų apibūdinę, tie principai suvaidino svarbų vaidmenį – jie padėjo tiems žmonėms išlikti laimingiems be priežasties. Tuos principus aš vadinu svarbiuoju trejetu:

1. Kas didina jūsų energiją, daro jus laimingesnį (plėtros dėsnis).
2. Visata siekia jums padėti (Visatos pagalbos dėsnis).
3. To, ką jūs vertinate, vertė didėja (traukos dėsnis).

Kai mokysitės ir gyvensite pagal II dalyje aprašytus laimės įpročius, gali būti akimirkų, kai pajusite, jog vis dar esate pasinėrę į senuosius elgesio modelius, kad tebemąstote ir tebejaučiate senoviškai. Tokiais momentais prisiminkite svarbųjį trejetą ir lengviau visa tai įveiksite.

Pirmas pagrindinis principas: kas didina jūsų energiją, daro jus laimingesnį

Moksliškai įrodyta, kad viskas, kas yra Visatoje, įskaitant ir jus, sudaryta iš energijos. Viskas, ką sakote, apie ką pagalvojate, ką padarote, viskas, kas jus supa, didina arba mažina jūsų energiją.

Kai turite daugiau energijos, jaučiatės laimingesni, o kai jos sumažėja, jaučiatės ne tokie laimingi.

Tuo įsitikinsite atlikę šį paprastą pratimą:
Atsisėskite tiesiai. Pečius atloškite, plačiai išskėskite rankas, giliai įkvėpkite ir nusišypsokite. Užsimerkite ir stebėkite, kaip jaučiatės.

Turbūt savo savijautą apibūdinsite tokiais žodžiais:
Laisvumas
Atvirumas
Džiugesys
Jaučiamas lengvumas ir erdvė – tai energijos didėjimas.

Dabar pagalvokite apie žmogų, kurį mylite, žavitės, mėgstate būti šalia. Kaip jaučiasi jūsų kūnas, kai mąstote apie tą žmogų?

Greičiausia irgi jaučiate energijos padidėjimą, atvirumą, lengvumą. Visada, kai jaučiatės laimingi, jums galioja plėtros dėsnis. Tiesą sakant, pagal kūno funkcijų sustiprėjimą

mokslininkai gali nustatyti, ar labai laimingi esate. Jei laimės akimirkomis jus prijungtų prie mokslinių matavimo instrumentų, galėtumėte įsitikinti, kad padidėjęs deguonies suvartojimas, išsiplėtę kraujo indai, atsipalaidavę raumenys, tolygus širdies ritmas, suaktyvėjusi smegenų veikla – tai vis ženklai, bylojantys, kad jūsų energija padidėjusi.

O dabar susikūprinkite, sugniaužkite kumščius, tankiai, negiliai kvėpuokite ir susiraukite. Stebėkite, kaip jaučiatės.

Nerimas
Įtampa
Susijaudinimas
Jaučiamas sunkumas – tai energijos sumažėjimas.

Pagalvokite apie žmogų, kurio bijote arba ant jo pykstate. Ką jaučiate? Tą pačią sunkią, sumažėjusią energiją.

Taip jaučiamės būdami nelaimingi. Visos neigiamos emocijos – pyktis, baimė, liūdesys, pavydas – mus suspaudžia ir tiesiog neleidžia tekėti gyvybinei mūsų energijai. Kai šitaip jaučiamės, raumenys įsitempia, kvėpavimas tampa paviršinis, sutrinka kraujo apytaka.

Jei jus prijungtų prie matavimo instrumentų, galėtumėte stebėti, kaip kyla įtampos hormonų lygmuo. Tai kenkia imuninei sistemai ir atveria kelią infekcijoms bei ligoms.

Šimtas laimingųjų mąstė, jautė ir elgėsi taip, kad jų energija plėstųsi, o ne trauktųsi. Laimės statos taško didinimas susijęs su įpročių, didinančių energiją, ugdymu. Štai kas mus verčia jaustis išsiplėtusiais arba susitraukusiais:



Plėtimasis – tai vieškelis į laimę. Pagal šį pirmąjį pagrindinį principą galite pasitikrinti, ar judate laimės link, visą dieną stebėdami, ar jaučiate plėtimąsi, ar traukimąsi.

Vidinis jūsų vedlys, arba žaidimas karšta – šalta

Ar teko važiuoti kuriuo nors iš naujesnių automobilių su įmontuota navigacijos sistema (GPS)? Kad ir kur būtumėte, GPS navigatorius nuves ten, kur reikia. (Net galima užprogramuoti, kokiu balsu jis kalbės. Mano draugės navigatorius kalba kaip gerai išauklėtas britų liokajus! Ji sako, dėl to jaučiasi kaip karalienė.)

Pasirodo, kiekvienas žmogus turi savo vidinį navigatorių, kuris veda į laimę naudodamasis plėtimosi ar traukimosi informacija. Jei jaučiate plėtimąsi, einate teisinga kryptimi, jei traukimąsi – laikas keisti kursą. Tai panašu į vaikystėje žaistą žaidimą, kai reikdavo ką nors surasti. Jums artėjant prie tikslo, draugai šaukdavo: „Šilta, šilčiau, karšta!" O jei nutoldavote, sakydavo: „Vėsu, šalčiau, šalta." Skirtumas tik tas, kad vidinis jūsų navigatorius sako „plėtimasis" arba „traukimasis".

Dažnai pasikliauju vidiniu GPS navigatoriumi. Kai tenka rinktis, sustoju, giliai įkvepiu ir stengiuosi pajusti, kuri galimybė teikia daugiau lengvumo, atvirumo ir plėtros. Taip elgiuosi priimdama paprastą sprendimą, pavyzdžiui, rinkdamasi patiekalą iš valgiaraščio, ir sudėtingesniais klausimais, pavyzdžiui, rinkdamasi verslo galimybę. Visada būnu laimingesnė išsirinkusi tą, kuris padeda jausti plėtimąsi.

Norėdami pasižiūrėti, kiek vietos jūsų gyvenime užima plėtimasis arba traukimasis, atlikite šį pratimą:

Plėtimosi ir traukimosi sąrašas

1. Popieriaus lapo viršuje parašykite du pavadinimus. Kairėje parašykite „Traukimasis“, dešinėje – „Plėtimasis“.
2. Pamąstykite apie savo gyvenimą: darbą, namus, savo kūną, tarpusavio santykius ir t. t. Apie tai mąstydami, užsimerkite, giliai įkvėpkite ir pabandykite pajusti, ar jis didina, ar mažina jūsų energiją, ir užrašykite atitinkamoje skiltyje.
3. Peržiūrėkite sąrašus ir atkreipkite dėmesį, kurios jūsų gyvenimo sritys didina jūsų laimę, o kurios tempia žemyn. Po traukimusi parašytos sritys reiškia, kad reikia keisti jų kursą.

Visi II dalyje rekomenduojami laimės įpročiai remiasi šiuo pirmu pagrindiniu principu – viskas, kas didina energiją, daro mus laimingesnius. Kiekviename skyriuje rasite plėtimosi ir traukimosi schemą, susijusią su tuo žingsniu. Kreipdami dėmesį į tai, kas jus verčia trauktis arba plėstis, kitaip sakant, klausydamiesi vidinio navigatoriaus, ugdysite elgseną, didinančią laimės statos tašką ir padedančią patirti laimę be priežasties.

Antras pagrindinis principas: Visata stengiasi jums padėti

Einšteinas kartą yra pasakęs, kad pats svarbiausias klausimas, kokį žmogus gali sau iškelti, yra toks: „Ar ši Visata draugiška?“ Šimtas laimingųjų į jį atsakė garsiai ištardami „Taip!“ Jie nemano, kad Visata jiems kelia *grėsmę*; jie įsitikinę, jog Visata stengiasi jiems *padėti*.

Stulbina tai, kad šie laimingieji nemano, jog Visata geranoriška tik tada, kai jiems nutinka gerų dalykų, – taip jie galvoja visą laiką. Kai nutinka kas nors negera, jie nedejuoja ir nedūsauja: „Kodėl taip nutiko man? Tai nesąžininga.“ Visus savo gyvenimo įvykius jie mato per šitokią prizmę: „Galų gale tai vyksta mano labui. Klaidos negali būti. Blogame dalyke reikia ieškoti gėrio.“ Dėl tokio tikėjimo Visatos draugiškumu jie žvelgia į gyvenimą be įtampos ir su pasitikėjimu.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad tikėjimas Visatos draugiškumu gali turėti įtakos žmogaus sveikatai. Neseniai viename tyrime, kurį atliko filosofijos ir medicinos mokslų daktarė, Majamio universiteto psichologijos ir psichiatrijos profesorė Geilė Aironson (Gail Ironson), buvo nustatyta, kad ŽIV užsikrėtę asmenys, kurie tikėjo, kad Visata yra mylinti, ilgiau išliko geros sveikatos už tuos, kurie tikėjo, kad Visata yra baudžianti.

Gali būti, kad šia mintimi jums bus sunku patikėti. Pasaulyje yra daug baisių dalykų: karai, persekiojimai, badas, kančios. Lengva pamanyti, kad gyvename nedraugiškoje Visatoje. Vienas dalykas, padėjęs man suvokti mintį, kad Visata pasirengusi man padėti, buvo žinojimas, kad visi giliaminčiai vyrai ir moterys – senovės ir dabartiniai išminčiai bei šventieji – taip manė. Todėl kai man sunkiai sekasi suprasti, kokiu būdu kurioje nors konkrečioje situacijoje Visata man padeda, būnu pasiruošusi pripažinti, kad mano mąstymas ir supratimas gali būti riboti, ir sau primenu, kad jų mąstymas aiškesnis, o įžvalgumas – didesnis.

Bet geriau nesigilinkime į šios minties filosofinę ar religinę prasmes, nes mūsų diskusijos tikslas kitoks. Sakau, kad laimingi be priežasties žmonės mintimi apie draugišką Visatą remiasi kaip vienu iš pagrindinių principų, ir jūs taip pat galite ja remtis, kad padidintumėte savo laimės lygmenį.

Nebandykite svarstyti, teisingas šis principas ar ne; geriau šios pažiūros pabandykite laikytis ateinančią savaitę ar dvi ir pasižiūrėti, kaip pasikeitė jūsų gyvenimas tam laikotarpiui pasibaigus. Vadinasi, kad ir kas atsitiktų, turite galvoti, jog Visata yra jūsų pusėje, net jei iš pirmo žvilgsnio atrodys kitaip.

Kai pati pirmą kartą pradėjau tai daryti, pastebėjau, kad nors nešokinėju iš džiaugsmo ir meilės viskam, su kuo tenka susidurti gyvenime, tikrai viduje jaučiuosi laisvesnė ir ramesnė. Kartais, kai būdavau ypač liūdna ar išmušta iš vėžių, pavyzdžiui, kai nutrūkdavo romantiški santykiai, mintis, kad Visata man padeda ir kad ji turi didesnių planų, padėdavo man išvengti įprastos sugedusios plokštelės „kaip tai neteisinga" ir „niekada nebesutiksiu tikros meilės". Tai padėjo man išlaikyti širdį neužimtą ir galų gale atvedė pas Sergijų.

Manydami, kad Visata siekia jums padėti, nustojate priešintis tam, kas vyksta. Tai nereiškia, kad reikia būti pasyviam ar patenkintam viskuo, kas vyksta pasaulyje ar jūsų pačių gyvenime. Tai reiškia, kad nebekovojate ar nedejuojate dėl to, *kas jau yra įvykę* ir ko nebegalima pakeisti. Susierzinimas ir priešinimasis gyvenimui atima labai daug jėgų. Ėmę galvoti, kad klaidų nebūna, ir susitaikę su esama padėtimi, galite skirti visą energiją *dabartinei* situacijai spręsti.

Tikėjimas, kad Visata visuomet pasirūpina, kaip jums padėti, ir skatina jūsų augimą, yra nuostabus dalykas, palaikantis energijos didėjimo jausmą.

Trečias pagrindinis principas: to, ką jūs vertinate, vertė didėja

Šis principas pagrįstas traukos dėsniu, kuris, trumpai tariant, reiškia, kad *panašus traukia panašų*: tuo, apie ką galvojate, jaučiate, sakote ir kaip elgiatės, traukiate prie savęs tuos dalykus tarsi magnetas. Jei vertinate savo gyvenimo laimę, jos vertė, tarsi pinigų banke, didėja!

Pastaraisiais metais daug kalbama apie traukos dėsnį, ir daugiausia tai paskatino populiarus kino filmas bei gerai perkama knyga „Paslaptis". Man didelė garbė, kad rašytoja ir prodiuserė Ronda Birn (Rhonda Byrne) nutarė pavaizduoti mane šiame filme ir knygoje apie virsmą. Ronda tikrai daro tai, apie ką kalba, – ji pasinaudojo traukos dėsniu didžiulei „Paslapties" sėkmei sukurti. Ji visada norėjo skleisti džiaugsmą ir troško pamatyti, kaip keičiasi pasaulis pritaikius traukos dėsnį. Pirmą kartą sutikusi Rondą, nustebau, matydama, kokia laime ji spinduliuoja. Ir nors savo gyvenime jai teko daug nusivilti, dabar ji trykšta džiugiu entuziazmu ir vidine giliai glūdinčia ramybe. Nuostabią jos istoriją rasite aštuntame šios knygos skyriuje.

Daug žmonių pasitelkia traukos dėsnį, norėdami pritraukti dalykus, kurie, jų manymu, suteiks jiems laimės. Bet tai žingsnis atgal. Laimės būsena – štai kas pritraukia norimus dalykus; tai yra traukos dėsnio pagrindas. Knygoje „Paslaptis" Ronda rašo:

> *Noriu atskleisti jums paslaptį apie Paslaptį. Trumpiausias kelias į viską, ko norite iš gyvenimo, yra BŪTI ir JAUSTIS laimingam dabar! Tai greičiausias būdas į savo gyvenimą pritraukti pinigų ir visa kita, ko tik norite. Susitelkite į džiaugsmo ir laimės spinduliavimą Visatai... Viskas, ko norite, yra vidinis darbas! Išorinis pasaulis yra padarinių pasaulis; jis tėra minčių rezultatas. Nustatykite savo mintis ir dažnį laimei.*

Kai jaučiatės gerai, jūsų energija sukuria stipriai vibruojantį lauką, lengviau prie jūsų pritraukiantį tai, ko norite. Nors, kaip jau matėme, nieko bloga didžiuotis savo tobulu automobiliu, namu ar darbu, raktas į gyvenimo laimę nėra manipuliavimas pasauliu, kad duotų, ko norime. Aukščiausia traukos dėsnio pritaikymo pakopa – pasinaudoti juo siekiant visų tikslų tikslo: tapti laimingam be priežasties. Nors traukos dėsnis mane veikė kaip burtai materialiame pasaulyje, kur kas daugiau malonių gavau taikydama jį dvasiniame lygmenyje – kreipdama mintis į dėkingumą, atsikračiau sielvarto ir pakeičiau savo gyvenimą stengdamasi deramai įvertinti kiekvieną pažangos žingsnelį, kad ir visai mažytį. Šitaip naudojamas traukos dėsnis veda į laimę be priežasties.

Slaptasis mano receptas

Mėgstama priemonė, padedanti pasinaudoti traukos dėsniu, yra mano slaptasis receptas: ketinimas, dėmesys, jokios įtampos. Apie šį paprastą iš trijų dalių susidedantį procesą sužinojau iš savo draugo, vadybos konsultanto Bilo Levasio (Bill Levacy). Štai kaip galėtumėte juo pasinaudoti, norėdami tapti laimingi be priežasties.

1. Ketinimas: aiškiai įsivaizduokite, ko norite – šiuo atveju trokštate didesnės laimės.
2. Dėmesys: tai, kam skiriate dėmesį, jūsų gyvenime stiprėja. Skirkite dėmesį laimei, kasdien mokydamiesi laimės įpročių.
3. Jokios įtampos: atsipalaiduokite. Ugdydami laimės įpročius, būkite sau pakantūs ir tikėkite, kad šalinate patirti didesnę laimę trukdančias kliūtis.

Sugalvojame ketinimą ir įsivaizduojame idealą

Bet kokia sąmoninga kaita prasideda nuo ketinimo. Prieš imantis didinti laimės statos tašką, svarbu sugalvoti ketinimą – būti laimingam be priežasties. Iš pradžių savo ketinimą užrašykite. Pradėkite taip: „Dėkoju už tai, kad aš esu..." ir užbaikite sakinį tuo, į ką jums atrodo panaši laimė be priežasties.

Norėčiau, kad vartotumėte žodžius „aš esu", nes tai patys stipriausi anglų kalbos žodžiai: jie gali padėti jūsų ketinimui tapti tikrove. Atkreipkite dėmesį, kad prašau savo ketinimą užrašyti esamuoju laiku, tarytum jau patirtumėte laimę be priežasties. Esamojo laiko jėga ir atvirumas padeda jūsų širdies troškimą pritraukti prie jūsų. Pavyzdžiui, mano laimės be priežasties ketinimas yra toks: „Esu dėkinga, kad patiriu gilią vidinės ramybės ir laimės būseną."

Jūsų laimės be priežasties ketinimas.

___

Dabar įsivaizduokite, kad esate laimingi be priežasties. Koks būtų jūsų gyvenimas, jei patirtumėte tą nesudrumsčiamos vidinės ramybės ir geros savijautos būseną? Kaip jaustumėtės ir ką veiktumėte? Kaip bendrautumėte su žmonėmis?

Gali pasirodyti nerealu arba kvaila įsivaizduoti, kaip norėtumėte jaustis, bet, tiesą sakant, tai labai stiprus pratimas. Kuo aiškiau įsivaizduosite, į ką jums panaši laimė be priežasties, tuo lengviau ją prisišauksite.

Jau vien atlikdami šį pratimą, patenkate į laimės be priežasties vibracijų lauką. Turbūt pasijutote laimingesni vien nuo tokio ketinimo ir įsivaizdavimo.

Taip pat patarčiau pasidaryti svajonių lentą, į ją žiūrėsite mokydamiesi laimės įpročių. Svajonių lentoje pavaizduojama viskas, ką

norite savo gyvenime sukurti. Daug žmonių naudoja šias lentas, kad galėtų sutelkti dėmesį į norimus gauti dalykus, pvz., automobilį, draugą ar draugę, namą. Siūlau jums pasidaryti tokią lentą, kurioje būtų laimės būsenas vaizduojančių paveikslėlių. Galite priklijuoti gražaus gamtos kampelio nuotrauką, kokio nors besijuokiančio ar šokančio žmogaus atvaizdą. Galbūt išsirinksite savo pačių nuotraukas su žmonėmis, kuriuos mylite arba žavitės. Rinkitės tokias, į kurias žiūrėdami, jaustumėtės išsiplėtę, atviri, pakilios nuotaikos, net jei ir negalėsite tiksliai pasakyti kodėl, taip pat ten pritvirtinkite ir savo laimės be priežasties formuluotę. Kaip ir kuriant savo ketinimą, svarbu susitelkti į lentoje esančius daiktus, tarsi jie jau egzistuotų.

Mano lentoje yra mano pačios nuotraukų, kur aš esu labai laiminga, kur nors gamtoje ir su mylimais žmonėmis, taip pat džiaugsmą įkvepiančių paveikslėlių, spalvų ir citatų. Ji kabo ant sienos prieš mano stalą, ir aš žiūriu į ją visą dieną. Pabandykite kasdien šiek tiek laiko pažiūrėti į savo svajonių lentą ir pajusti laimę, kurią ji įkvepia jums.

Statome vidinius savo laimės namus

Dabar esate pasiruošę įgyvendinti savo ketinimus praktiškai. II dalyje sužinosite apie septynis laiptelius, iš kurių susideda laimės namai. Kai baigsite skaityti šią knygą, siūlyčiau po savaitę skirti kiekvienam laipteliui, laimės įpročių mokymuisi, pratimams ir kiekvieno skyriaus pabaigoje išvardytiems į laimę vedantiems žingsniams. Galbūt pastebėsite, kad vienus įpročius įgyjate lengvai, o kiti pasiduoda sunkiau. Tuomet daugiau laiko skirkite mokymuisi, kad nauji įpročiai jums taptų lengvi.

Dirbdami pagal šias idėjas ir metodus, nuolat prisiminkite svarbųjį trejetą – tris pagrindinius principus. Naudokitės vidiniu navigatoriumi, kad jis kreiptų jus energijos didėjimo kryptimi. Nusprendę tikėti, kad Visata jums padeda, stebėkite, kas vyksta.

Didindami savo laimės statos tašką, toliau dirbkite su traukos dėsniu, nuoširdžiai vertindami jau turimą laimę.

Pasitelkus šias priemones, pats laikas pradėti statyti savo laimės namus. Imkime ir pradėkime.

II DALIS

Statome laimės namus

Iš pradžių susikuriame įpročius,
o paskui įpročiai kuria mus.

Septyniolikto amžiaus anglų poetas ir dramaturgas
Johnas Dridenas

3

Pamatas. Būkite savo laimės šeimininkai

Dauguma šio pasaulio šešėlių atsiranda dėl to,
kad patys sau užstojame saulę.

Rašytojas ir filosofas Ralphas Waldo Emersonas

Nors apie tai, kaip statyti namą, nedaug išmanau, žinau, kad pirmas žingsnis – pakloti pamatus. Tai tvirto namo pagrindas.

Statyti laimės namus pradėkite lygiai taip pat: dėkite jų pamatą, prisiimdami atsakomybę už savo laimę. Vadinasi, iš pradžių reikia patikėti, kad galite būti laimingi, tada suprasti, kokie įpročiai stovi skersai kelio, ir galiausiai švelniai, bet atkakliai pereiti prie naujų mąstymo, jautimo ir elgesio įpročių, kurie jums bus naudingi.

Imdama interviu iš šimto laimingųjų pastebėjau nuostabų dalyką – niekam iš jų nekilo abejonių dėl savo gebėjimo būti laimingam. Jie žinojo, kad tai įmanoma, kad laimė priklauso nuo jų pačių. Šie žmonės neatidėliojo laimės ateičiai, nelaukė, kol jų gyvenime atsiras idealios sąlygos, ir nesitikėjo, kad jiems kada nors pasiseks. Jie nesiknaisiojo praeityje sakydami: „Negaliu būti laimingas dėl savo kilmės ar dėl to, kas man yra atsitikę.“ Jie aktyviai kūrė savo gyveni-

mą, ieškojo ateities galimybių, visiškai nesigraužė dėl savo buvusios ar dabartinės padėties.

Laimės ir atsakomybės ryšys buvo įrodytas svarbiame moksliniame tyrime, paskelbtame 2005 metais žurnale „International Journal of Behavioral Medicine". Šis tyrimas, vadovaujamas dr. Geilės Aironson, – apie jos darbus jau kalbėjau, – atskleidė, kad optimistiškai nusiteikę ŽIV infekuoti asmenys buvo iniciatyvesni, lengviau ištvėrė ligos sunkumus, o jų liga lėčiau progresavo. Pasak dr. G. Aironson, iniciatyvumas susijęs su optimizmu – būdo bruožu, siejamu su didesniu laimės jausmu.

Noriu jus nudžiuginti, kad nesvarbu, kur pradedate, jei esate iniciatyvūs ir prisiimate visišką atsakomybę už savo laimės potyrį, tampate savo gyvenimo vairininkais. Tada didžiuliais šuoliais galite pradėti didinti savo laimės statos tašką.

Širdyje mes jau esame laimingi be priežasties. Kiekvieno žmogaus vidinė ramybės ir geros savijautos saulė šviečia ryškiai, nors dažnai ją temdo debesys. Šiame skyriuje atidžiau pažvelgsime į tuos debesis, atsirandančius kaltinant save ir kitus, – įsisenėjusius įpročius, kurie trukdo mums visą laiką jaustis tikrai laimingiems.

Imamės atsakomybės

Atlikdama tyrimą pastebėjau, kad vis daugiau žmonių numano apie juose slypinčią galią mintimis, jausmais, žodžiais ir darbais kurti savo ateitį. Jie supranta, kad tai, ką pasirenka, daro įtaką jų gyvenimui. Kai suvoksite traukos dėsnį, žinosite, kad esate atsakingi už laimės (ar nelaimingumo) jausmą savo gyvenime.

Atsakomybė už savo laimę turi du aspektus:

1. Pripažįstate, kad laimės jausmas priklauso nuo jūsų ir kad turite gebėjimų ir galių tapti laimingesni, tik reikia pakeisti įpročius.

2. Tinkamai reaguojate: į visus gyvenimo įvykius reikia reaguoti taip, kad tai stiprintų jūsų laimę.

Skaitydami šią knygą, jau imatės atsakomybės už savo laimę. Tai nėra tik „uždegantis pokalbis“. Įrodyta, kad paprasčiausias dėmesio skyrimas tam, kaip tapti laimingesniam, turi didžiulį poveikį. Tai įrodė vienas pirmųjų laimės eksperimentų. 1977 metais dr. Maiklas Fordaisas (Michael Fordyce), psichologas ir knygos „Laimės psichologija“ *(The Psychology of Happiness)* autorius, paskelbė stulbinamus savo eksperimento rezultatus: studentai, paprašyti ištyrinėti laimingų žmonių įpročius, iš tiesų patys tapo laimingesni ir labiau patenkinti gyvenimu vien sužinoję šį dalyką.

Vis dėlto, kaip pabrėžia Riversaido universiteto Kalifornijoje psichologijos profesorė dr. Sonia Liubomirski (Sonja Lyubomirsky), – apie jos tyrinėjimus minėjau 1 skyriuje, – laikas ir dėmesys, skiriamas tam, kad taptumėte laimingesni, yra tas pats, kas dieta ir mankšta: negalima taip gyventi dieną ar dvi, reikia tai daryti visą laiką. Deja, nemažai žmonių daugiau energijos atiduoda naujo automobilio paieškoms nei savo laimės jausmui stiprinti.

Tinkamai reaguojame: gebame reaguoti

Gebėjimas atsiliepti į viską, kas mums atsitinka, tiksliau, tinkamas reagavimas, yra svarbus mūsų laimei. Šimtas laimingųjų reaguoja į gyvenimo įvykius taip, kad jų vidinė ramybė ir gera savijauta tik stiprėja.

Prieš daugelį metų mano mokytojas Džekas Kenfildas (Jack Canfield) parodė paprastą lygybę, paaiškinančią šią mintį:

Į + R = P (įvykiai + reakcija = padarinys)

Laimingi be priežasties žmonės režisuoja savo gyvenimo įvykius, kai tik gali. Kai negali jų pakeisti, ***keičia savo reakciją.***

Kai pateksite į transporto grūstį, apsidairykite aplinkui. Tikriausiai pamatysite rūstų veidą, iš visų jėgų gniaužiančias vairą rankas ir išgirsite rėkiant ant kitų vairuotojų. O kitame automobilyje galbūt išvysite merginą, linguojančią į muzikos taktą ir visa gerkle plėšiančią dainą. Ta pati situacija, tik skirtingos reakcijos.

Kai nutariate reaguoti tokiu būdu, kuris padeda jums plėstis, nusiraminti ir geriau jaustis, ugdote gebėjimą kitą kartą reaguoti taip pat teigiamai. Tai tikras galių ugdymas: jis padeda iš aukos tapti nugalėtoju.

Didžiausias nugalėtojas

Apie šią galinčią pakeisti gyvenimą idėją išgirdau mokydamasi vidurinėje mokykloje, kai anglų kalbos mokytoja uždavė perskaityti holokaustą išgyvenusio Viktoro Franklio (Viktor Frankl) knygą „Žmogus ieško prasmės“, su nepaprastu vaizdingumu aprašiusio, kaip jis pats ir kiti kaliniai nepasidavė nevilčiai, nors nacių koncentracijos stovykloje kasdien susidurdavo su žiauriu elgesiu. Skaityti pradėjau nenoriai, bijojau, kad ši knyga bus šiurpi, bet sulig kiekvienu puslapiu mano širdis lengvėjo, ir toliau skaičiau su vis didėjančiu užsidegimu. Mane ypač sukrėtė viena knygos vieta:

> *Mes, gyvenusieji koncentracijos stovyklose, prisimename, kad buvo žmonių, kurie vaikščiojo po barakus, ramino kitus ir atidavė paskutinį duonos kąsnelį. Galbūt tokių buvo nedaug, bet jie yra puikus įrodymas, kad iš žmogaus galima atimti viską, išskyrus žmogaus laisvę – laisvę rinktis požiūrį į susiklosčiusias aplinkybes, kad ir kokios jos būtų, rinktis savo paties kelią.*

Jei Viktorui Frankliui pavyko rasti prasmę, net patirti meilę pačiomis blogiausiomis, kokias galima įsivaizduoti, aplinkybėmis, tada turiu patikėti, kad mes visi kasdien galime rasti savyje drąsos kitaip reaguoti į viską, kad ir kas vyktų mūsų gyvenime.

Jo vardas labai iškalbingas. Jis yra didžiausias nugalėtojas!

Laimės grobikai

Aukomis besijaučiantys žmonės nuolat pritraukia panašius į save (čia veikia traukos dėsnis). Tai matome kasdien – pavyzdžiu gali būti moteris, kelintą kartą užmezganti santykius su netinkamu vyru. Vyras kitas, bet problemos tos pačios.

Rašytoją Ekhartą Tolį (Eckhart Tolle) laikau laimės be priežasties pavyzdžiu. Knygoje „Dabarties jėga" (*The Power of Now*) jis rašo, kad energijos, dėl kurios jaučiamės aukomis ir negalime išsivaduoti iš senų bėdų, galime atsikratyti suvokdami, kokią galią šiuo metu turime:

> *Aukos tapatybė yra tikėjimas, kad praeitis galingesnė už dabartį, nors iš tiesų yra priešingai. Tai tikėjimas, kad kiti žmonės ir tai, ką jie padarė mums, yra atsakingi už tai, kas esame dabar, už mūsų emocinį skausmą ar nesugebėjimą iki galo būti savimi. Tiesą sakant, egzistuoja vienintelė jėga, ir ji slypi šioje akimirkoje. Tai žinodami suprantame, kad dabar patys esame atsakingi – niekas kitas – už savo vidinę erdvę ir kad praeitis negali būti stipresnė už dabarties jėgą.*

Dabar galime netrukdomi keisti senus įpročius ir pereiti prie laimės įpročių, padėsiančių sukurti kitokią ateitį. Štai keletas aukos tapatybei būdingų įsisenėjusių įpročių, kurie pagrobia mūsų laimę: skundimasis, kaltinimas, gėdijimasis.

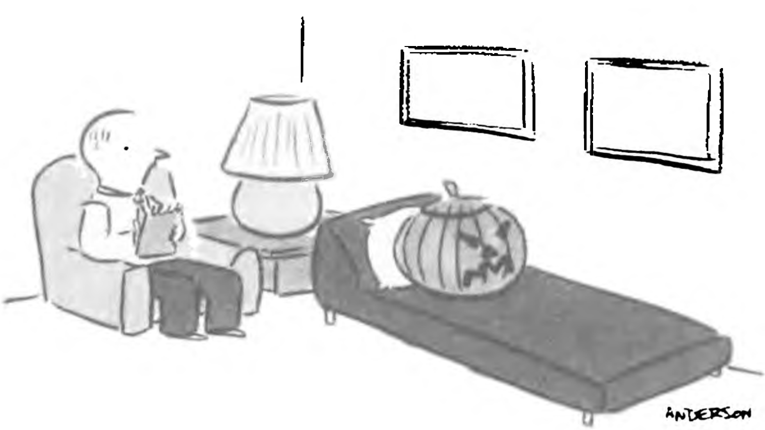
Skundimasis: skundimasis, savęs gailėjimas, pastangos pelnyti užuojautą, dėjimasis kankiniu arba „per daug duodančiu" – tai visada nepaneigiamai įrodo, kad esame garbingi pačių surengtos savigailos šventės svečiai. Iš traukos dėsnio žinome, kad jei susitelkiame į tai, ko nenorime, nuolat niurzgame, kokie blogi mūsų santykiai su kitais žmonėmis arba kiek pinigų esame skolingi, mes dar daugiau prie savęs traukiame tokius dalykus, įnešdami į savo gyvenimą netikusių tarpusavio santykių arba skolų energijos. Skundimasis yra lyg užsakymas Visatai duoti daugiau tokių dalykų, kurių *nenorime*!

Besiskundžiančiojo šūkis: kaip man nesiseka!

Kaltinimas: kai kaltiname aplinkybes teisindamiesi arba kaltiname kitus žmones dėl savo skausmo ar bėdų, save tik silpniname. Švaistome jėgas, o kai prireikia energijos konkrečioje situacijoje, jos nebeturime, nes ji nukreipta į kokį nors žmogų arba daiktą.

Kaltinančiojo šūkis: tai ne mano kaltė!

Gėdijimasis: kai prisiimame kaltę, gėdijamės mums atsitikusių dalykų arba jaučiamės kalti dėl kažko, ką padarėme (ar ko nepadarė-

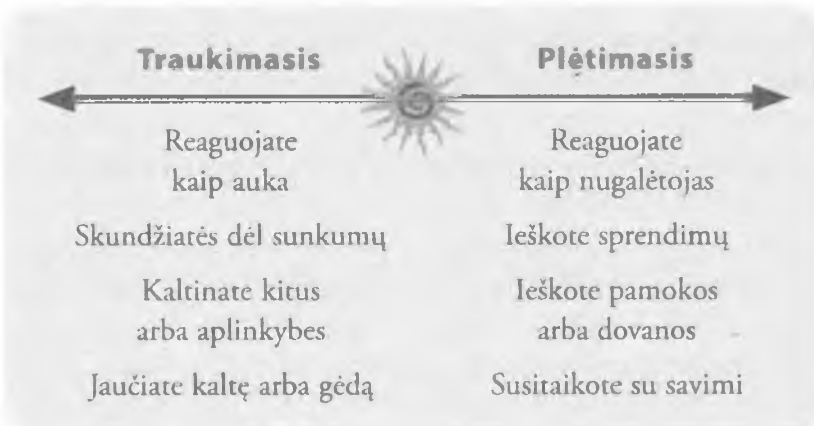


„Manote, aš *noriu* būti nelaimingas? Mane taip *išpjaustinėjo*!"

me), dažnai stengiamės nuslopinti skausmą ar giliai savyje nugramzdinti tuos nepatogius jausmus. Tam sunaudojama daug energijos ir užkertamas kelias į laimę.

Jaučiančiojo gėdą šūkis: tai mano kaltė!

Prisiminkite savo pažįstamus nelaimingus žmones. Tikriausiai jie daug laiko praleidžia kaltindami, skųsdamiesi, gėdydamiesi, o tai trukdo jiems patirti prigimtinę laimę. Geriausias būdas padidinti energiją ir pasijusti geriau – pasitraukti iš žaidimo, kuriame žaidžiate auką:



Kaip sučiupti laimės grobikus

Įprotis jaustis auka gali būti labai subtilus ir smarkiai įsiėdęs. Apie tai, kad žmonės gali jaustis kaip aukos, pirmą kartą išgirdau dirbdama verslo darbuotojų instruktore. Per seminarus kalbėdavau, kaip svarbu imtis asmeninės atsakomybės, ir pirmos paskaitos pradžioje klausytojų paprašydavau po pertraukų sugrįžti laiku. Visi sutikdavo. Jei kuris pavėluodavo, turėdavo atsistoti priekyje ir padainuoti mokyklinę žygio dainą arba mano parinktą, jei neatsimindavo nė vienos iš savo *Alma Mater* laikų. Negaliu apsakyti, kiek

daug puikių, apsukrių „Fortune 500" vadybininkų pavėluodavo ir tada imdavo atsiprašinėti, kaltinti kitus arba reikšti nepasitenkinimą mūsų susitarimu! Stebėjausi matydama, kaip sunku tiems žmonėms prisiimti atsakomybę net ir už mažą dalyką. Bet buvau nepalenkiama, ir, baigiantis trečiai seminaro dienai, visi būdavo pamaloninti daugybę kartų atliekamu mano parinktu kūriniu „Sustok, meilės labui", kurį su kvailoka veido išraiška atlikdavo aukštas pareigas einantys asmenys, pasikabinę korteles su pavardėmis.

Paskui, tai buvo prieš kelerius metus, užsirašiau į trijų dienų seminarą. Jame gavau mušti savo pačios ginklu. Seminaro vadovas nustatė taisyklę, pagal kurią seminaro klausytojai, taip pat ir aš, kai tik pasielgdavome kaip aukos – imdavome ką nors kaltinti, atsiprašinėti, reikšti nepasitenkinimą, leisdavome sau malonumą savęs pasigailėti arba save vainoti, turėjome į kibirėlį įdėti po du dolerius.

Negaliu apsakyti, kiek kartų kiekvieną tų draudžiamų dalykų padarydavau per dieną! Kai pavėlavau, apkaltinau ilgą eilę per pusryčius. Ai! Tai kainavo man du dolerius (bent jau nereikėjo dainuoti). Paskui pasiskundžiau, kad šalta, tai man kainavo dar du dolerius. (Po visų mano lankytų seminarų, kur kambariai kaip šaldytuvai, pamanysite, kad turėjau susiprasti pasiimti megztinį.) Kaltinau, gėdijausi ir reiškiau nepasitenkinimą taip natūraliai, kad nebejaučiau tai daranti. Visą dieną tuštinau piniginę, bet du doleriai buvo nedidelė kaina už mokymąsi suprasti, kaip dažnai vaidinu auką.

Tokia buvau ne vienintelė. Baigiantis toms trims dienoms, mūsų kibirėlis buvo sklidinas iki kraštų. (Atidavėme jį vietinei labdaros įstaigai.) O aukos žaidimą vaidinome daug rečiau, nes pradėjome kreipti dėmesį į savo įpročius.

Siūlyčiau ir jums pabandyti savaitėlę pažaisti šį žaidimą su savo šeima, bendradarbiais ar draugais ir pasižiūrėti, kas bus. Spėju, po savaitės ir jūs labdarai būsite pririnkę kelis pilnus kibirėlius. Naujas supratimas taip pat jums pravers, nes suteiks aiškesnių gairių, kaip pereiti prie kitokių į laimę be priežasties vedančių įpročių.

Niekada nebūna per vėlai

Kad ir kada pradėsite, savo įpročius visada galite pakeisti. Turėjau galimybę stebėti, kaip mano mama, būdama jau vyresnio amžiaus, išgyvena nuostabų virsmą. Kaip ir daugelis jos kartos moterų, mama buvo mums labai atsidavusi ir net linkusi „duoti per daug" – taip stipriai, kad dažnai nepaisydavo savo pačios poreikių, kol visiškai išseko ir suvargo. Tačiau laikui bėgant ji išmoko nugalėti savo įpročius, ėmė rūpintis, kad gyvenimas jai teiktų daugiau džiaugsmo ir pasitenkinimo. Įkopusi į šeštą dešimtį, ji ėmė medituoti, dėl to galėjo nebevartoti tam tikrų vaistų ir susigrąžino sveikatą. Baigdama aštuntą dešimtį, pradėjo reguliariai mankštintis, o to niekada nebuvo dariusi. Dabar, būdama aštuoniasdešimt penkerių, du kartus per dieną eina pasivaikščioti ir lanko pagyvenusių žmonių aerobikos užsiėmimus, kur ji vyriausia, – tai pirmiosios jos gyvenime sportinės treniruotės! Kai po šešiasdešimt trejų santuokos metų mirė mano tėvas, ji rado drąsos pirmą kartą gyvenime viena keliauti, dalyvauti įvairiuose klubuose, net kas savaitę lankytis pas masažuotoją. Dabar, būdama aštuoniasdešimt penkerių, mama turi kur kas daugiau asmeninių galių, nei turėjo būdama penkiasdešimties ar net dvidešimt penkerių – tai įrodymas, kad niekada nebūna per vėlu imtis atsakomybės už savo laimę.

Kalbėdamasi su laimingųjų šimtuku, pamačiau, kad, norėdami nugalėti senus įpročius, įgyti daugiau asmeninių galių ir imtis atsakomybės už savo gyvenimo laimę, jie tai daro trimis pagrindiniais būdais:

Asmenines galias didinantys laimės įpročiai

1. Ieškokite sprendimo
2. Ieškokite pamokos ir dovanos
3. Susitaikykite su savimi

Pirmasis asmenines galias didinantis laimės įprotis
Ieškokite sprendimo

Jei jums kažkas nepatinka, keiskite tai.
Jei negalite to pakeisti, keiskite požiūrį. Nesiskųskite.
Rašytoja ir poetė Maya Angelou

Ar girdėjote seną priežodį, kad nerimas panašus į supamąjį krėslą – jis atima daug energijos ir niekur nenuveda. Tas pats tinka ir nepasitenkinimui. Neabejoju, kartą ar du esate reiškę nepasitenkinimą kokia nors jus kamavusia situacija ar problema ir buvote smarkiai dėl jos susinervinę.

Įsivaizduokite, kad imate tą pačią energiją ir panaudojate problemai *spręsti* – pasitelkę savo išradingumą, protą ir vaizduotę ieškote galimybių.

Kuris variantas suteiktų jums daugiau laimės?

Abejonių negali būti. Pagal pirmąjį pagrindinį principą problemos narpliojimas mažina energiją, o ieškojimas, kaip ją būtų galima išspręsti, didina energiją ir stiprina laimės jausmą. Nugalėtojai ieško sprendimų, o aukos skundžiasi sunkumais.

Skaitydama pasakojimus, pateiktus mano knygoms „Vištienos sriuba sielai", pastebėjau, kad patys įdomiausi buvo apie žmones, kuriems pavyko pakeisti savo gyvenimą ir iš aukos tapti nugalėtoju.

Toliau pateikiamas nutikimas paimtas iš interviu su laimingųjų šimtuko atstove Ariele Gilbert, ir tai yra pirmas pasakojimas iš dvidešimt vieno nuostabaus atsitikimo, kuriuos šioje knygoje jums pateikiu. Tą nutikimą atrinkau norėdama pailiustruoti šį laimės įprotį, nes jis vienas iš įsimintiniausių perėjimo į nugalėtojų gretas pavyzdžių.

Apie Arielę išgirdau iš savo draugo Polo. Mums pietaujant viešbutyje jis papasakojo apie laimingiausią žmogų, kokį jam yra tekę pažinti, – Arielę, nuostabią moterį, dirbusią medicinos seserimi vietos ligoninėje, kol jos gyvenimas apsivertė aukštyn kojomis. Polui baigus pasakoti, tylėdama sėdėjau ir mąsčiau apie tai, ką išgirdau. Kokią paslaptį turėjo Arielė, kad tapo tokia laiminga? Skaitykite toliau ir sužinosite.

Arielės pasakojimas

Kitoks žvilgsnis

Buvo 1988 metų birželis, dar viena diena ėjo į pabaigą. Po pamainos – dirbau medicinos seserimi pediatrijos skyriuje – važiavau namo. Peršėjo akis, todėl stabtelėjau prie vaistinės ant kampo nusipirkti nereceptinių akių lašų. Grįžusi namo pirmiausia įsilašinau jų į akis. Iškart pajutau deginantį skausmą ir vargiai ką galėjau įžiūrėti.

Vis dar vilkėjau baltus medicinos sesers drabužius, kai mane skubiai įvežė į operacinę ir padarė viską, kad padėtų, bet veltui. Į akių lašus kažkas buvo įpylęs šarmo – praėjus valandai nuo tada, kai juos įsilašinau, visiškai apakau.

Staiga tapau mažu vaiku būdama trisdešimt ketverių. Kelis mėnesius beveik nuolat tysojau lovoje, protarpiais šiek tiek užsnūsdama. Dėl akių traumos dažnai užeidavo migrenos priepuoliai, po jų jausdavausi visiškai išsekusi. Jei suskambėdavo telefonas, retai atsiliepdavau. Nenorėjau jokių lankytojų. Perdėtas savęs gailėjimasis

buvo lyg aukšta siena, įkalinusi mane ir neleidusi susisiekti su pasauliu. Nors vyras ir kelios draugės, su kuriomis kalbėdavausi, stengėsi mane nuraminti, jų nesiklausydavau.

Dar prieš apakdama, kaip ir dauguma žmonių, laikiau savo gyvenimą savaime suprantamu dalyku. Turėjau darbą, bendravau su draugais, atsiduodavau mieliems pomėgiams. Tame gyvenime, *tikrame* mano gyvenime, regėjimas man buvo labai svarbus. Šalia to, kad dirbau medicinos seserimi, buvau dailininkė, juvelyrė, fotografė ir lakūnė. Man patiko astronomija. Taip pat mėgau sportuoti, dažnai būdavau gryname ore. Plaukiojau, žaidžiau tenisą, nuolat lankydavausi irklavimo treniruotėse su vietos komanda, išeidavau į ilgus žygius su žiūronais ir paukščių stebėjimo vadovu rankose.

Nuo penkerių su seneliu dažnai eidavome stebėti paukštelių. Reikia ypač žvitrių akių, dairantis po apylinkes ir ieškant paukščių gyvenimo ženklų, užsirašant paukščio spalvų derinį, plunksnų ir snapo formą rūšiai nustatyti; tai išmokė mane pastabumo ir leido geriau pažinti gamtos pasaulį. Dabar paukščių stebėjimas ir visa kita, ką gerai mokėjau ir mėgau, atrodė prarasta – visiškai nepasiekiama man, ką tik iškeptai aklajai.

Šitaip praslinko beveik metai. Ir tada vieną kartą, gulėdama lovoje, paklausiau savęs: „Kokia mano gyvenimo kokybė?“ Skendėju liūdesy, kasdien vis giliau smingu į tamsią manyje slypinčią duobę, baisesnę už neregystę. Įsivaizdavau save po dvidešimties, trisdešimties, keturiasdešimties metų. „Ar tai šito tu nori?“

Mano dvasia pasipriešino. „Ne! – pamaniau. – Šitaip gyventi negaliu.“ Pajutau, kad manyje sukirbėjo energijos kibirkštėlė ir atgijo noras gyventi. „Gerai, noriu susigrąžinti buvusį gyvenimą, – tariau. – Tai ką gi man dabar daryti?“ Visi mano kitados sutikti aklieji turėjo arba šunis vedlius, arba ilgas baltąsias lazdeles. Visada mėgau šunis, todėl buvo aišku, ką rinktis: norėjau šuns vedlio.

Pirmą kartą po daugelio mėnesių nebesiskundžiau dėl to, kas man nutiko; dabar turėjau tikslą ir kryptį. Reikia paskambinti Šunų

vedlių akliesiems draugijai. Pajutau, kad širdis ėmė tankiau plakti. Kur telefonas? Ar sugebėsiu pasiskambinti informacijai ir gauti reikiamą numerį? Atsisėdau lovoje ir skubriai rankomis ėmiau braukyti naktinio staliuko paviršių, ieškodama telefono. Jaučiausi pakiliai, kad galiu dėl ko nors jaudintis.

Apgraibomis, bet ryžtingai nusiteikusi pasiskambinau Šunų vedlių akliesiems draugijai. Ten man pasakė, kad turiu išmokti pagrindinių buitinių įgūdžių, tik tada galiu gauti šunį. Dar vienas tikslas. Rengdamasi vykti į mokymo kursus, pagaliau pajutau, kad vėl esu gyva.

Kitus šešis mėnesius, mokydamasi pagal programą, ne kartą norėjau viską mesti. Kur kas lengviau buvo gulinėti ir savęs gailėtis. Bet netrukus patyriau, jog žengti ryžtingą žingsnį ir ko nors imtis, kad padėtis pasikeistų, buvo nors ir baisus, bet jaudinantis dalykas. Pajutau viduje kirbant mažą viltį. Kai pirmą kartą paėmiau į rankas savo šuns vedlio Vebsterio pasaitėlį ir mudu drauge išėjome, krūtinėje viltis virto didžiuliu džiaugsmo kamuoliu.

Baksnodama lazdele būčiau turėjusi eiti iš lėto, atsargiai statyti kojas, kad į ką nors neatsitrenkčiau. O su Vebsteriu galėjau eiti gana sparčiu žingsniu ir judėti erdvėje visiškai laisvai ir patogiai. Staiga viskas stojosi į savo vietas, ir aš vėl pasijutau savimi – laisva, pasitikinti, kompetentinga.

Bėgant laikui su savo vedliu Vebsteriu vėl pradėjau keliauti pėsčiomis. Kartą, kai su vyru vaikščiojome po Tuksono apylinkes, išgirdau paukščio giesmę ir šūktelėjau:

– Oi! Ar girdi tą paukštį? Ar matai, kokia jo sparnų spalva?

Vyras surado paukštį ir pasakė, kokia jo spalva. Susijaudinusi apibėriau jį klausimais:

– Ar ant uodegos yra juodi skersiniai dryželiai? Ar jis maždaug tokio dydžio?

Ne ką mažiau už mane susijaudinęs, vyras apibūdino paukščio išvaizdą:

– Taip! Ir dar jo kaklo priekis baltas! O jo snapas panašus į... – Ir smulkiai papasakojo, kaip jis atrodo.

Aš visai apsvaigau.

– Juk tai giliuose tarpekliuose gyvenanti karetaitė!

Mus prajuokino naujasis paukščių stebėjimo būdas. Paskui vėl klausiausi paukščių, vyras man pasakojo, kaip jie atrodo, tada aš nustatydavau jų rūšį ir taip galėjau patirti džiaugsmą, kurio, maniau, buvau netekusi visam laikui. Tiesą sakant, dėl to, kad dalyvavo ir mano vyras, šis naujas paukščių stebėjimo būdas buvo net malonesnis.

Vebsteris padėjo man ne tik vaikščioti, bet ir grįžti į darbą. Gavau jį toje pačioje ligoninėje, kur anksčiau dirbau medicinos seserimi. Iš pradžių tamsiame kambaryje ryškinau rentgeno nuotraukas, vėliau perrašinėjau medicininius tekstus. Netrukus, kai tapau visiškai savarankiška, pradėjau dirbti savanore Šunų vedlių akliesiems draugijoje, čia skaitydavau paskaitas ir lydėdavau ekskursijas šios organizacijos miestelyje netoli mano namų. Po kurio laiko Šunų vedlių akliesiems draugijoje įsidarbinau visu etatu.

Naujasis darbas man labai patiko. Buvo nuostabu jausti, kad padedu kitiems žmonėms keistis. Prisimenu vyriškį, kuris su reginčia žmona atvyko į ekskursiją po „Šunų vedlių“ miestelį. Tikriausiai tai buvo jo žmonos mintis. Per ekskursiją jis tylėjo, buvo net užsisklendęs savyje. Vienas regintis savanoris man papasakojo, kad jis buvo su skrybėle, ilgais plaukais ir didele barzda; jis vis dar slėpėsi nuo pasaulio, kaip ir aš kadaise. Bet galų gale užsirašė į mėnesio trukmės kursus, jų metu gyveno Šunų vedlių akliesiems draugijos bendrabutyje. Kursams įpusėjus, kai jam parinko šunį vedlį, jis pasakė instruktoriui, kad nori nusikirpti plaukus ir nusiskusti barzdą. Nuėjo nusipirkti naujų drabužių. Toliau mokydamasis bendrauti su šunimi ir pasauliu, iš tiesų sustiprėjo ir fiziškai, ir emociškai. Pasikeitimas buvo stulbinamas. Kai užlipo į sceną per diplomų įteikimo iškilmes, jo žmona, sėdinti tarp žiūrovų ir jo nemačiusi visą mėnesį, jo net neatpažino.

Aš galiu ją suprasti. Pati savęs kartais neatpažįstu. Prieš netekdama regėjimo, laikiau save laimingu žmogumi. Tačiau dabar esu laimingesnė ir turiu kur kas daugiau asmeninių galių nei tada – tas jausmas yra tvirtesnis, jį sukuria prasmingesnė darbo vieta. Dabar mano gyvenime atsirado stipresnis pasitenkinimo ir ramybės jausmas. Ir nors netekau regėjimo, mano įžvalgumas sustiprėjo.

Ieškokite sprendimų

Nors dauguma mūsų nesame patyrę nieko panašaus, ką patyrė staiga ir visiškai apakusi Arielė, kiekvienas savaip suprantame, ką reiškia būti auka. Nemalonumai, išdavystės, nusivylimas gyvenimu gali pradėti kauptis, ir, patys to nepastebėdami, imate skųstis, kad jums sunku gyventi, kad esate nelaimingi. Neseniai išgirdau, kad žmogus vidutiniškai skundžiasi septyniasdešimt kartų per dieną!

Kunigas Vilis Bauenas (Will Bowen) iš Kanzas Sičio sugalvojo naują būdą, kaip atsikratyti skundimosi sindromo. Savo parapijiečiams jis išdalijo violetines riešines ir pakvietė dalyvauti eksperimente. Pagavę save skundžiantis, jie turėjo užsidėti riešinę ant kitos rankos. Reikėjo išbūti dvidešimt vieną dieną neperdėjus riešinės. Sumanymas greitai pasklido, ir dabar milijonai žmonių visame pasaulyje nešioja violetines riešines, taip prisidėdami prie Vilio pastangų sukurti „pasaulį, kuriame nesiskundžiama".

Arielės virsmas prasidėjo tą akimirką, kai ji liovėsi galvojusi, kad yra auka, ir ėmė ieškoti, kaip išspręsti problemą.

Tokių permainų gali imtis kiekvienas, pasinaudodamas veiksmingu sprendimų ieškojimo metodu, kurį sukūrė verslo konsultantu tapęs puikus fizikas Markas Makkergou (Marc MacKergow), parašęs knygą „Sprendimų ieškojimo metodas" *(Solutions Focus).* Šį metodą sėkmingai taikiau savo darbe ir asmeniškai. Atsimenu,

vieną rytą, kai sužinojome apie sprendimų ieškojimo metodą, mudu su Sergijumi buvome kiek išsigandę dėl savo santykių, todėl nutarėme jį išbandyti. (Tai vienas iš didžiausių gyvenimo su psichoterapeutu privalumų: jis nori kalbėtis apie mūsų santykius!)

Pirmas žingsnis pagal sprendimų ieškojimo metodą tas, kad savo situaciją reikia įvertinti pagal dešimties balų skalę, kur 10 reiškia „esu labai patenkintas". Iniciatyvos ėmėsi Sergijus.

– Kaip vertini mūsų santykius šiuo metu? – paklausė manęs.

Buvo prasta diena, todėl pasakiau:

– Mmm, šešiais.

O dabar kitas žingsnis, kuris tikrai išskiria šį metodą iš kitų ir atskleidžia Marko genialumą. Jei būtume nežinoję apie sprendimų ieškojimo metodą, su Sergijumi būtume tris dienas kalbėjęsi apie tai, kodėl mūsų santykiai neverti dešimties balų. Būtume ieškoję visų galimų priežasčių, kodėl esame nepatenkinti ir ką norėtume keisti.

Bet Sergijus pasakė kitką:

– Oho! Mes verti šešių! (Kartais Sergijus būna pasiutusiai teigiamas.) – Kodėl šešių, o ne vieno?

– Na, – tariau pagalvojusi, – verti šešių, nes mums drauge smagu, nes vienas kitą stipriai mylime ir vienas kitu pasitikime. Verti šešių, nes kasdien kartu atliekame vertinimo pratybas (apie tai daugiau sužinosite 9 skyriuje). Verti šešių, nes mėgstame išvykas dviračiais ir kartu einame į pėsčiųjų žygius gamtoje. – Toliau išvardijau visas kitas priežastis, kodėl, mano nuomone, mūsų santykiai buvo neblogi.

Sergijus man pritarė ir išvardijo savo priežastis, kodėl mūsų santykiai neverti vieneto, įskaitant tai, kad mes vienas kitam esame atviri, skiriame vienas kitam laiko ir mūsų bendros vertybės.

Tą popietę nutarėme išeiti pasivaikščioti. Juokavome, mums buvo smagu; klausėmės, ką kalba kitas, ir, kol parėjome namo, mūsų santykiai jau buvo verti vienuolikos!

Sprendimų ieškojimo metodas padeda nepaleisti iš akiračio veiksmingų dalykų, todėl galite nustoti eikvoję energiją nepasitenkinimui ieikšti ir pradėti kurti savo gyvenimo laimę. Štai paprastas aprašymas, kaip naudotis sprendimų ieškojimo metodu savo gyvenime.

Pratimas

Sprendimų ieškojimo metodas

Atsakymus į toliau pateikiamus klausimus užsirašykite atskirame popieriaus lape:

1. Prisiminkite jums nepasitenkinimą sukėlusią situaciją ir įvertinkite ją balais nuo 1 iki 10, kur 1 – „esu visiškai nepatenkintas situacija" ir 10 – „esu visiškai patenkintas situacija". ________________

(Jei situaciją įvertinote vienetu, praleiskite antrą klausimą ir atsakykite į trečiąjį.)

2. Puiku, situacijos jūs neįvertinote vienetu. Užsirašykite, ką darote (kuo daugiau pavyzdžių), kad savo pasitenkinimą įvertinote tokiu, o ne mažesniu balu.
3. Kokie yra pirmi *nedrąsūs* ženklai, rodantys, kad savo pasitenkinimą galite vertinti didesniu balu? Gerai pamąstykite ir užrašykite kuo daugiau pavyzdžių.
4. Turėdami omeny tai, ką prieš tai parašėte, atsakykite, kokie galėtų būti pirmi maži žingsneliai, kuriuos žengtumėte kitą dieną, kad šią situaciją vertintumėte palankiau?
5. Imkitės veiksmų, kuriuos išvardijote ketvirtame punkte. Stebėkite, kada atsiranda daugiau pasitenkinimo, ir darykite toliau tai, kas jums padeda.

Adaptuota pagal Solutions Focus Technique *Markui Makkergou leidus.*

Dvidešimt šešių puslapių Laimės kodo *pratimų rinkinį, kuriame pateiktas 21 laimės įpročių pratimas, atsisiųsite apsilankę www.HappyforNoReason.com/bookgifts*

Antras asmenines galias didinantis laimės įprotis

Ieškokite pamokos ir dovanos

Geriausi gyvenimo metai tie, per kuriuos nusprendžiate, kad jūsų bėdos yra jūsų pačių reikalas. Nekaltinate dėl jų savo motinos, ekologijos ar prezidento. Suvokiate, kad patys valdote savo likimą.

Psichologas dr. Albertas Ellisas

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad kaltindami prarandame laimę. 1999 metais atliktas tyrimas, kuriam vadovavo Šeinas Frederikas (Shane Frederick) iš Masačusetso technologijos instituto ir Džordžas Lėvenštainas (George Loewenstein) iš Karnegio Melono universite-



to, atskleidė, kad asmenys, kaltinantys kitus žmones dėl sunkių avarijų, į kurias jie buvo patekę prieš aštuonis–dvylika mėnesių, „ypač sunkiai susidorojo su padariniais“. Kad ir liūdna, bet tol, kol mąstote, kad „kalta mano motina, kaltas mano vyras, kalta valdžia, kaltas mano šeštos klasės pianino mokytojas ir t. t.“, laimingi nebūsite.

Šimtas laimingųjų turi paslaptį, padedančią jiems liautis kaltinus. Jie tiki, kad Visata palaiko juos (antras pagrindinis principas), ir mano, jog visame, kas nutiktų, slypi jiems skirta pamoka arba dovana.

Jei kaltųjų ieškote tarp debesų, temdančių vidinę laimę, išbandykite tai patys. Klauskite, ne kas kaltas, o ko iš viso šito galiu pasimokyti, kokia čia slypi man skirta dovana.

Rašytoja ir motyvacijos tema pranešimus skaitanti lektorė Šelė Kempbel (Chellie Campbell) yra puikus laimingo žmogaus iš laimingųjų šimtuko pavyzdys. Bet ji ne visada buvo tokia. Toliau pateikiamoje istorijoje Šelė pasakoja, kaip visų moterų košmaras galiausiai padėjo jai pabusti – išvysti savo įprotį kaltinti kitus.

Šelės pasakojimas

Kaip lioviausi verkšlenti

– Daugiau taip nebegaliu, – tarė mano sužadėtinis Stanas. Buvau tikra, kad nenugirdau. Buvo ankstyvas vakaras, mes ką tik iš darbo grįžome namo. Parodžiau jam porą prekybos centre nupirktų marškinių, bet jis vos žvilgterėjo į juos ir numetė ant stalo.

– Daugiau taip nebegaliu, – pakartojo jis.

Akyse pasidarė tamsu, aš užsimerkiau. Užgniaužiau kvapą.

Ne, ne, ne, ne, ne.

Jis nukorė galvą ir žvelgė į grindis.

– Man labai gaila, – tarė, – bet negaliu tavęs vesti.

Vestuvės turėjo įvykti po trijų savaičių.

Nustebusi žiūrėjau į jį. *Neverk, neverk, neverk.*

– Kodėl? – pagaliau išspaudžiau. – Kas nutiko?

Jis neatsakė. Paskui kelias valandas mes ginčijomės, aš teisinausi, jis atsiėmė savo žodžius, aš rėkiau, jis rėkė, aš verkšlenau, iš visų jėgų stengdamasi išgauti atsakymą.

Išsigando? Jam nepatinka bažnyčia, tortas, smokingas, vedėjas, kas? Pasakyk man ką nors, bet ką, tik nesakyk „aš tavęs nemyliu".

Jo atsakymas buvo toks:

– Nebesijaučiu tau artimas.

Tada išbėgau iš namų. Buvo trečia nakties, paskambinau geriausiai draugei Gajei. Mes dažnai juokaudavome, kad geriausia draugė yra ta, kuri priims trečią nakties.

– Priimk mane, – prašiau. – Stanas nebenori manęs vesti.

Per kelias ateinančias savaites mudu su Stanu atšaukėme mūsų laimingą gyvenimą. Atšaukėme užsakytą suknelę, bažnyčią, gėles, fotografą, pokylių salę, medaus mėnesį. Sugrąžinome dovanas, atšaukėme kvietimus. Mano tėvai verkė. Draugės guodė. Aš išsikrausčiau iš Stano namų.

Po dviejų su puse mėnesio Stanas vedė kitą merginą.

Visą savaitę kasdien sunaudodavau ne mažiau kaip po dvi pakuotes popierinių nosinaičių. Stengdamasi atsigauti, pas psichoterapeutę gydžiausi individualiai. Gydžiausi grupėje. Šaukiau, plūdausi, spjaudžiausi, iš visų jėgų daužiau kušetę teniso rakete. Per kiekvieną susitikimą raudodavau:

– Mūsų santykiai buvo *toookie* puikūs! Tai buvo nuostabiausi santykiai *pasaaaulyje*!

– Tikrai? – kartą neiškentusi tarė mano kantrioji psichoterapeutė grupinės terapijos metu. – Ar tokie jau nuostabūs tie santykiai buvo? Jei taip, jie nebūtų nutrūkę.

Šlykšti nuoga tiesa kirto kaip boksininko profesionalo smūgis. Aiktelėjau, kartu su manimi aiktelėjo ir grupės dalyviai. Išplėtusi akis spoksojau į psichoterapeutę. Kaip ji galėjo man pasakyti tokį dalyką? Ką ji palaiko?

Aš nenorėjau liautis kaltinusi, vaizdavusi Stano kaip skriaudiko, o savęs kaip nekaltos aukos. Būti auka patogu, draugai tave guodžia ir myli, malšina tavo skausmą. Dėl savo apgailėtino gyvenimo imi kaltinti visus kitus, išskyrus save: vaikiną, tėvus, psichoterapeutę, darbą, net Dievą. Paskambinau visoms draugėms ir papasakojau šią paskutinę išdavystę. Mane ne tik išnaudojo ir nuskriaudė nevykęs draugas, bet dar ir netikusi psichoterapeutė mano, kad tai mano pačios kaltė! Mėgavausi susisupusi į saugų kankinystės kokoną.

Visa galva pasinėriau į darbą, visus aplink šokdinau, kol vieną rytą bendradarbė įėjo į mano kabinetą iš anksto nepranešusi ir pažvelgė man tiesiai į akis.

– Kai buvau aštuoniolikos, pastojau, o mano draugas savaitę iki mūsų vestuvių išvyko iš miesto ir įstojo į kariuomenę, – tarė ji.

Pažvelgiau į ją nenuleisdama akių. Ji sėdėjo ramiai laukdama, kol suprasiu, kad, be manęs, yra ir kitų žmonių, kurie patyrė tokių pat ar net didesnių už mane sunkumų ir liko gyvi. Ji mėgo pokštauti, buvo patenkinta ir laiminga. Kažkokiu būdu ji atsigavo, susigrąžino savo vertės jausmą, jos gyvenimas susitvarkė. Ji nenorėjo, kad vienas jos gyvenime pasitaikęs nelaimingas atsitikimas visam laikui priverstų ją jaustis auka.

Bendradarbės išpažintis man metė iššūkį: kaip gyventi toliau? Gyventi kaip panelei Hevišem*, kuriai sustojo laikas, su jos nuplyšusia vestuvine suknele ir sužiedėjusiu pyragu? Ar imtis atsakomybės, išsiaiškinti, ką padariau, kad susiklostė tokia situacija, ir imti augti?

---

* Čarlzo Dikenso „Didžiųjų lūkesčių" veikėja.

Laimėjo angelas sargas, man per petį sušnibždėjęs: „Auk." Vėl pradėjau lankyti psichoterapijos kursą. Dabar iš tiesų jaučiausi atsigaunanti.

Ėmiau suprasti, koks buvo mano vaidmuo tame, kas įvyko. Kodėl Stano nepasitenkinimas man buvo tokia didelė staigmena? Atgaminau visus nerimą keliančius ženklus, blyksinčias įspėjamąsias šviesas, bylojančias, kad „kelias uždarytas!" Jis skųsdavosi, kad aš nustatau taisykles. Norėdavau leisti pinigus tada, kai jis norėdavo taupyti. Grįžęs iš savo brolio vestuvių jis pasakė, kad jie vienas kitą myli kažkaip ypatingai, kitaip nei mudu. Po tam tikro laiko tie ženklai atrodo labai aiškūs. Kaip galėjau jų nepastebėti. Stanas nebuvo nei blogas, nei neteisus – kaip ir aš. Tik mes buvome skirtingi. Mūsų ėjimo tuo pačiu keliu laikas baigėsi, ir dabar mačiau, kad mūsų vertybės turi mus išskirti. Norėjau būti laimėtoja, bet negalėjau ja tapti pažemindama jį. Turėjau nustoti galvojusi kaip auka, liautis dėl savo nelaimių kaltinti kitus žmones, nustoti pasakoti aukos istorijas.

Prisiimti atsakomybę man buvo visiškai naujas dalykas. Nors praeityje buvau priėmusi netikusių sprendimų, nutariau mąstyti ir elgtis naujai tikėdamasi, kad mano gyvenimas pasikeis.

Suradau sektinų asmenų, kurie gyveno taip, kaip aš norėjau gyventi, ir ėmiau su jais bendrauti. Skaičiau biografijas garsių žmonių, norėjau juos mėgdžioti ir laikiausi jų patarimų. Kiekvienu pasisekimu džiaugiausi kaip įrodymu, kad elgiuosi teisingai. Ieškojau laimingų, linksmų, sėkmę patyrusių žmonių ir laikiau juos pavyzdžiu perimdama jų įpročius. Kai mano kitas vaikinas pasiskundė dėl mano elgesio ginčijantis, sustojau ir įsiklausiau.

Pažvelgiau į save jo akimis ir tariau:

– Stivai, tu teisus. Man pačiai nepatinka mano elgesys. Nežinau, kodėl taip padariau. Manau, todėl, kad taip elgdavausi anksčiau.

– Vaje, – tyliai tarė jis. – Mane stebina ne tik tai, kad šitaip mąstai, bet ir kad man tai pasakei. Ačiū.

Kartu su geresniais tarpusavio santykiais atėjo geresni klientai, geresni darbai, didesni laimėjimai. Pradėjau vesti seminarus ir padėti kitiems. Parašiau dvi knygas. Per seminarus ir sakydama kalbas papasakodavau apie savo gyvenimą ir apie sunkiai išmoktas pamokas, padėdama ir kitiems žmonėms tapti laimėtojais jų gyvenime.

Pastebėjau, kad tai, kas atrodo kaip bloga žinia, ne visada tokia yra. Kas būtų galėjęs atspėti, kad būti paliktai prie altoriaus trys savaitės iki vestuvių padės man atsikratyti paties kenksmingiausio įpročio – tokio, kuris trukdė būti laimingai? Kaltinant galima tik pralaimėti, o manęs laukia geresnis kelias, pavyzdžiui, būti ramiai, patenkintai ir laimingai.

Jei kažko negaunate, vadinasi, Dievas jus saugo

Nutarus konkrečioje situacijoje verčiau paieškoti dovanos ir pamokos, o ne vis giliau klimpti į kaltųjų paieškas, galima atsikratyti įsisenėjusio įpročio baksnoti pirštu ir narplioti vis tą pačią situaciją.

Ieškoti pamokos iš pradžių gali pasirodyti nelengva. Patikėkite manimi, aš tai suprantu. Kai mano gyvenime atsiranda sunkumų, nelengva paklausyti, kai kas nors man sako: „Tik palauk. Pasirodys, kad tau tai geras dalykas."

Bet aš pastebiu, kad jie būna teisūs. Viena draugė man dažnai sako, kad „jei kažko negauni, vadinasi, Dievas tave saugo". Nors ne visada sugebu šį dalyką atpažinti tada, kai jis įvyksta, po kurio laiko pažvelgusi į savo nusivylimus matau, kad daug dalykų, kurių troškau, vis vien nebūtų suteikę man laimės (asmeniškai galiu patvirtinti, kad Danielio Gilberto tyrimai teisingi!). Ne kartą mano blogais laikyti dalykai pasirodė esą patys geriausi gyvenime.

Tai atsitinka taip dažnai, kad prieš keletą metų pradėjau vartoti man labai padedantį posakį. Vos pradėjusi kaltinti kokį žmogų ar

aplinkybę, stabteliu ir paklausiu savęs: „Jei tai vyktų dėl aukštesnio tikslo, tai dėl kokio?"

Šimtas laimingųjų pripažįsta, kad pirmiausia nereikia įvykių vadinti nei „gerais", nei „blogais". Jie mano, kad visame kame glūdi dovana arba pamoka, nors ir jie ne visada geba iš karto suprasti kokia.

Štai sena kinų pasaka, nuostabiai iliustruojanti šią mintį:

> Kartą senas valstietis turėjo arklį, su juo savo laukuose nudirbdavo visus darbus. Vieną dieną arklys pabėgo, o kai kaimynai užjautė jį dėl nesėkmės, valstietis truktelėjo pečiais ir atsakė:
>
> – Nesėkmė? Sėkmė? Kas žino?
>
> Po savaitės arklys grįžo su laukinių kumelių banda, ir tą kartą kaimynai džiaugėsi valstiečio sėkme. Jis atsakė:
>
> – Nesėkmė? Sėkmė? Kas žino?
>
> Paskui, kai valstiečio sūnus, bandydamas prajodinėti laukinę kumelę, nukrito ir susilaužė koją, visi sutartinai sakė, kad tai labai didelė nesėkmė. Bet vienintelis valstiečio atsakymas buvo toks:
>
> – Nesėkmė? Sėkmė? Kas žino?
>
> Dar po savaitės į kaimą įžengė kariuomenė ir paėmė į savo gretas visus jaunus vyrus, kuriuos tik pavyko rasti. Kai pamatė valstiečio sūnų sulaužyta koja, paliko jį ramybėje. Sėkmė? Nesėkmė?

Kaip matote, niekada negali žinoti.

Kai reikalai klostosi ne taip, kaip norėtumėte, pabandykite patikėti, kad tai, kas įvyko, yra tik į gera. Atsiminkite: Visata jums padeda. Tai iškart padidins jūsų energiją. Kai įgysite patirties, šis procesas bus vis lengvesnis ir lengvesnis.

Štai čia pratimas, padėsiantis atsikratyti įpročio kaltinti ir paskatinsiantis ieškoti pamokos ir dovanos:

Pratimas

Ieškokite pamokos ir dovanos

1. Raskite ramią vietelę ir atsisėskite. Užsimerkite ir kelis kartus giliai įkvėpkite.
2. Prisiminkite ypatingą situaciją, dėl kurios pajutote nuoskaudą arba ėmėte kaltinti kitus. Įsivaizduokite ten buvusį žmogų ar žmones, aplinką, kas buvo pasakyta ar padaryta.
3. Įsivaizduokite, kad žengiate kelis žingsnius atgal ir stebite šią situaciją per atstumą, tarsi žiūrėtumėte filmą ekrane.
4. Už kurią to įvykio dalį galite prisiimti atsakomybę? Gal nekreipėte dėmesio į ženklus, turėjusius jus perspėti, kad kažkas negerai? Galbūt savo elgesiu išprovokavote tą situaciją? Gal jūsų mintys arba veiksmai dar labiau pablogino situaciją?
5. Kokią pamoką turėtumėte išmokti iš to, kas atsitiko? Gal jums reikia išmokti kantrybės ar susivaldymo? Gal jums reikia daugiau klausytis, mažiau kalbėti?
6. Paklauskite savęs: „Jei tai vyktų dėl aukštesnio tikslo, tai dėl kokio?“ Ar suprantate, kur yra dovana?
7. Užsirašykite patį svarbiausią dalyką, kurį galite atlikti kitaip, kai supratote pamoką arba radote dovaną.

Trečias asmenines galias didinantis laimės įprotis
Susitaikykite su savimi

Išoriniame pasaulyje taikos nebus tol,
kol nesusitaikysime su pačiais savimi.
Jo Šventenybė Dalai Lama

Pabandysiu atspėti. Kaip ir daugelio žmonių, jūsų gyvenime taip pat yra dalykų, kurie ne itin gerai klojasi, ar ne? Ir jūs kaltinate save. Gal tai nepavykusi santuoka ar verslas, o gal vaikai turi sunkumų. Gal patys ką nors skaudinate arba leidžiate save skaudinti. Priekaištaudami sau, lygiai taip pat netenkame laimės, kaip ir priekaištaudami kitiems; dėl to imame jausti gėdą ir kaltę. Bandydami nugramzdinti gilyn tuos nemalonius jausmus, išeikvojame daug energijos. Ir jie palengva įsiėda į mus, pakirsdami mūsų gebėjimą justi ilgalaikę laimę.

Norint susitaikyti su savimi, svarbu išvaduoti energiją, priimant visus jausmus, kurių iki tol vengėte, ir neprisirišant prie praeities. Kai tai padarysite, jūsų gyvenimas pajudės į priekį, pajusite didesnį plėtimąsi ir laimę.

Vienas iš būdų, kaip tai pasiekti, atskleidžiamas toliau pateikiamoje nuostabioje istorijoje, paimtoje iš mano interviu su šimto laimingųjų atstove Zainaba Salbi, rašytoja, aktyviste, tarptautinės humanitarinės organizacijos „Moterys moterims" įkūrėja ir vadovaujančia darbuotoja.

Zainabos pasakojimas

Mano gyvenimo istorija

Augau Bagdado priemiestyje praėjusio amžiaus aštuntajame dešimtmetyje. Tėvas dirbo lakūnu Irako oro transporto bendrovėje, todėl vaikystėje aplankiau visą pasaulį. Žaidžiau ir su sportinėmis mašinytėmis, ir su barbėmis, o užaugusi galėjau tapti kuo panorėjusi. Viskas pasikeitė, kai man suėjo vienuolika ir prasidėjo Irano ir Irako karas. Tada pirmą kartą danguje pamačiau karinius lėktuvus ir priešlėktuvinę gynybą, pilnas gatves ginkluotų kareivių ir net raketas, krintančias ant paprastų žmonių namų. Prisimenu, kaip tėvai tarėsi, ar geriau visai šeimai (dviem mano broliukams, tėvams ir man) miegoti vienoje lovoje, kad mirtume visi kartu, jei bomba pataikys į mūsų namus, ar miegoti savo miegamuosiuose ir gyventi kaip įprasta. Gyvenimas tikrai nebuvo įprastas, kartais jis buvo baisus ir pavojingas. Ir staiga, per vieną naktį, gyvenimas pasidarė dar pavojingesnis: tėvas tapo Sadamo Huseino asmeniniu lakūnu.

Kai tėvui pasiūlė tą darbą, jis negalėjo atsisakyti: tai būtų reiškę kalėjimą, net mirties bausmę. Todėl pabandėme išvengti artimesnio ryšio. Bet Sadamas lyg nuodingos dujos įsiskverbė į mano tėvų namus. Jis pamažu užvaldė mūsų gyvenimą, ir mes lėtai prie jo prisitaikėme. Viskas, kas buvo su mumis susiję, galiausiai tapo neatskiriama nuo tėčio darbo. Mūsų namus pradėjo vadinti lakūno namais, gatvę – lakūno gatve, o visų blogiausia tai, kad mane vadino lakūno dukterimi.

Kaip ir visi irakiečių vaikai, buvau išmokyta vadinti Sadamą „Amo“ (arabiškai „dėdė“). Bet, skirtingai nei kiti irakiečių vaikai, mane kartu su visa šeima dažnai kviesdavo į pobūvius jo rūmuose. Priklausyti artimiausiai Sadamo aplinkai buvo labai pavojinga. Mama mokė mane niekada neatsipalaiduoti ir visada klausyti apsaugininkų. Daugybę kartų, mums sėdint jo svetainėje ir kalbantis, jis lyg tarp kitko užsimindavo nužudęs kokį šeimos narį, draugą ar bendradarbį. Tada labai atidžiai mus stebėdavo. Užgavus Sadamą kokia netinkama pastaba ar veido išraiška, grėsė mirtis, todėl atsakinėdama išmokau taikytis prie jo. Jei jis būdavo rimtas, ir aš būdavau rimta. Jei jis šypsodavosi, ir aš šypsodavausi. Daugelį metų mano šeima ir aš pati gyvenome kaustomi šito žmogaus ir jo pamišėliškumo baimės.

Paskui, kai man buvo beveik dvidešimt, mama paprašė, kad tekėčiau už Čikagoje gyvenančio irakiečio emigranto – to vyro niekada nebuvau mačiusi. Man tai sukėlė siaubą. Tekėti už žmogaus, kurio visai nepažįstu ir tikrai nemyliu, prieštaravo viskam, ką mano tėvai buvo sakę: kad man linki meilės, aistros ir laisvės pačiai rinktis savo gyvenimo kelią. Iš pradžių atsisakiau, bet mama iš nevilties pravirko ir ėmė manęs maldauti, todėl galiausiai sutikau, labiau norėdama įtikti motinai nei dėl ko kito. Tuo metu nežinojau, o ir motina dar dešimt metų nesakė, kad ji nerimavo, jog Sadamas gali puoselėti man meilingus ketinimus, todėl baisiai norėjo išsiųsti mane iš Irako kuo toliau nuo jo.

Mūsų šeima išskrido į Čikagą į vestuves. Vos išvydus būsimą vyrą, man sugniaužė širdį. Jis visiškai man nepatiko. Bet jis pasakė, kad pasistengsiąs būti geras vyras, aš turėsianti galimybę baigti universitetą, kurį pradėjau Irake, dirbti, o laikui bėgant išmoksime vienas kitą mylėti.

Per kelias trumpas savaites pastebėjau, kad mano vyras nė neketina vykdyti duotų pažadų. Beveik neduodavo pinigų, neleido nei naudotis automobiliu, nei lankyti universiteto. Ilgus mėnesius jaučiausi patekusi į spąstus, apgauta ir išniekinta, pagal sutartį dirbanti

tarnaitė namuose, buvau negerbiama, koneveikiama, užgauliojami mano jausmai. Vis sakiau sau, kad reikalai pasitaisys, bet jie nesitaisė. Paskutinis lašas buvo prievartinis lytinis aktas, po kurio skaudėjo ir sielą, ir kūną. Po visko nusivilkau į dušą, atsistojau po karšto vandens srove ir pravirkau. Buvo nesvarbu, kad buvau ištekėjusi už to vyro; jis mane išprievartavo. Susikroviau daiktus, pasiėmiau visus pinigus, kuriuos turėjau – apie 400 dolerių, ir paskambinau netoliese gyvenančiai motinos draugei. Ji padėjo man pabėgti.

Paskui reikalai ėmė gerėti. Persikėliau į kitą miestą, pradėjau mokytis universitete, susiradau naujų draugų. Viską, kas buvo atsitikę – karo baisumų pilną vaikystę, Sadamo šešėlyje praleistus metus, smurtautoją vyrą, stengiausi užmiršti. Visą skausmą, baimę ir traumą, kuriuos buvau patyrusi, sudėjau į dėžutę ir paslėpiau giliai savyje. Niekada nenorėjau nei jos atidaryti, nei apie ją galvoti. Tuo laikotarpiu, nors patirdavau laimingų akimirkų, kažkuri mano dalis visada būdavo nepaprastai liūdna.

1992 metais vėl ištekėjau, šį kartą už nuostabaus vyro, jį sutikau ir pamilau universitete. Tebetaupėme pinigus povestuvinei kelionei, kai perskaičiau žurnale straipsnį apie nesuskaičiuojamą daugybę moterų iš Bosnijos ir Kroatijos, karo metais uždarytų „prievartavimo stovyklose". Nuotraukoje moterų veiduose buvo kažkas tokio, kas užgavo giliai manyje slypintį skausmą, ir aš pradėjau raudoti. Į kambarį įpuolė vyras – jis norėjo sužinoti, kas atsitiko. Kai paaiškinau, kodėl verkiu, jis mane apkabino ir taip pat pravirko. Norėjome kaip nors joms padėti, bet negalėjome rasti jokios organizacijos, teikiančios pagalbą toms moterims, todėl nusprendėme veikti patys. Paėmėme medaus mėnesiui sutaupytus pinigus ir, padedami unitaristų bažnyčios, remiančios mūsų pastangas, nuvažiavome į Kroatiją teikti pagalbos.

Reakcija mus pribloškė. Labai greit supratau, kad kaip tik tokį darbą norėčiau dirbti. Per šią kelionę į Kroatiją įkūrėme tarptautinę organizaciją „Moterys moterims", ji šiandien padeda karą išgyvenusioms moterims iš viso pasaulio grįžti į gyvenimą, priskirdama

kiekvienai po moterį iš Jungtinių Valstijų, kuri kas mėnesį siunčia truputį pinigų ir asmeninį laišką. Pradėjau keliauti po pasaulį, kalbėjausi su daugybe išprievartautų, patyrusių neįsivaizduojamą smurtą moterų ir drąsinau jas, kad papasakotų savo istorijas. Nuolat patirdavau, kad savo istorijos papasakojimas skatina išgijimą ir padeda pereiti nuo aukos prie išgyvenusiosios mąstysenos ir galiausiai – tapti aktyviomis pilietėmis.

Vėliau, 2003 metais, kai Sadamas buvo paimtas į nelaisvę, nusprendžiau parašyti knygą apie tai, ką irakietės iškentėjo ir tebekenčia. Neketinau knaisiotis po savo skausmą, bet kartą paskambino mano agentas ir pasiūlė:

– Tau tikrai reikia šioje knygoje aprašyti save. Tavo pačios istorija yra tokia.

Aš sušukau:

– Ne! Knyga ne apie mane, ji apie kitas moteris.

Kaip įmanydama atsikalbinėjau, bet svarstydama, ar paviešinti skausmą ir traumą, nuo kurių taip ilgai stengiausi atsiriboti, giliai viduje jaučiau pyktį ir baimę. Papasakojusi savo istoriją sugriaučiau stiprios moters, feministės ir moterų teisių gynėjos paveikslą, kurį rodžiau pasauliui ir kuriuo tikėjau pati. Bet svarbiausia buvo tai, kad buvau įsitikinusi, jog jei papasakočiau kam nors, kad pažinojau Sadamą Huseiną, mano tapatybė, įsitikinimai ir laimėjimai išnyks, nes viską užvaldys Sadamas kaip tada, kai gyvenau Irake.

Kelioms dienoms praėjus po šio skambučio, lankantis Konge „Moterys moterims“ organizacijos reikalais, manyje įvyko lūžis. Dvi valandas prasėdėjau kambaryje su moterimi Nabita ir vertėja, klausydamasi Nabitos pasakojimo, kas jai atsitiko per karą jos šalyje. Tai buvo baisi istorija ir drauge panaši į kitas. Kareivių grupė išprievartavo šią moterį ir jos dukteris, paskui įsakė vienam jos sūnų išprievartauti motiną, o kai tas atsisakė, peršovė jam koją. Klausydamasi šio įvykio smulkmenų, drebėjau. Baigusi pasakoti, ji pažvelgė į mane ir tarė:

Niekam nesu savo istorijos pasakojusi, tik jums.

Jos žodžiai manyje suvirpino labai daug stygų. Ji man papasakojo savo tiesą, o aš bijau papasakoti savąją. Todėl paklausiau jos:

- Kaip turėčiau elgtis? Mano darbas – aprašyti tavo istoriją ir papasakoti apie ją pasauliui. Ar turėčiau laikyti ją paslaptyje? Niekam apie ją nepasakoti?

Ji pažvelgė man tiesiai į akis ir su šypsena tarė:

– Jei aš visam pasauliui papasakosiu apie tai, kas man atsitiko, gal tai padės kitoms moterims nepatirti to, ką patyriau aš. Taip, rašykite ir papasakokite pasauliui, ne vien kaimynams.

Tai buvo viena labiausiai žeminančių mano gyvenimo akimirkų. Įsėdau į automobilį ir praverkiau penkias valandas, tiek, kiek truko kelionė iš Kongo į Ruandą. Negalėjau nustoti galvojusi apie Nabitą. Ji buvo neraštinga benamė. Neturėjo nieko, išskyrus kažkieno duotą suknelę ir batus, kuriuos pati buvo pasidariusi iš atliekų, bet turėjo kur kas daugiau gailiaširdiškumo ir drąsos už mane. Ji ne tik norėjo pripažinti, kas jai atsitiko, ir taip atverti dėžutę, kurioje buvo užrakintas jos skausmas ir trauma, bet, jei tai galėjo padėti bent vienai moteriai nepatirti to, ką pati buvo iškentusi, buvo pasiruošusi atsiverti pasauliui.

Nors dar tebeturėjau daug priežasčių bijoti, žinojau, kad mano mama mirė nieko nepasakiusi, taip pat ir močiutė. Nenorėjau būti dar viena moteris, kuri miršta tylėdama. Todėl, atvažiavusi į viešbutį Ruandoje, parašiau elektroninį laišką savo bendraautoriui ir agentui:

– Aš tai padarysiu, – pranešiau.

Pradėjau rašyti savo pačios istoriją, vieną po kitos lukštendama skausmingus tiesos ir jausmų sluoksnius. Tai buvo labiausiai išvaduojanti mano gyvenimo patirtis. Esu tikra, kad atidarydama tą giliai savyje paslėptą dėžutę ir imdamasi atsakomybės už kadaise į ten sukištus jausmus, ėmiau sveikti ir nusiraminti.

Šiandien nebejaučiu to vidinio skausmo. Dabar jis skaidrus tarsi krištolas. Galiu laisvai kvėpuoti. Esu visiškai patenkinta savi-

mi, ir noras gyventi, kuris man visada buvo būdingas, dabar kur kas stipresnis.

Esu mačiusi tiek daug mirčių ir tiek daug gyvenimo. O gyvenimas toks gražus, tarsi obuolys, kai kandate pirmąjį kąsnį, – tas gurgždantis garsas, sultingumas ir saldumas. Ak, kaip jį mėgstu!

Esu tikra, kad kiekviena mano patirta nelaimė vedė į laimę, į laimingą gyvenimą, kurį turiu dabar. Jei žmonės bijo pasakoti savo istorijas, remdamasi savo patirtimi, pasakau, kad tai atves į didelę laimę – į vidinę ramybę, džiaugsmą ir lengvumą, ateinančius kartu su ja.

Nauja pradžia

Yra daug būdų susitaikyti su savimi. Jei jus, kaip ir Zainabą, skaudino ankstesni gyvenimo įvykiai, jums tikriausiai reikės atkapstyti užslėptus jausmus ir išmokti priimti savo praeitį. Mokslo įrodyta, kad žmonės, kurie užmaršina savo traumas, trumpiau gyvena, dažniau serga, būna nelaimingesni už tuos, kurie papasakoja savo istorijas.

Vis dėlto svarbu neįstrigti tokiuose jausmuose. Kaip teigia kultūros antropologė Angeles Arien, daugelyje pirmykščių kultūrų žmonės, patyrę kokį skausmą, raginami „papasakoti savo istoriją", bet ne daugiau kaip tris kartus. Tose kultūrose pripažįstama, kad svarbu pasidalyti savo istorija su mylinčiais ir palaikančiais žmonėmis, idant atlėgtų skausmas, bet kartojimas daugiau kaip tris kartus verčia pasinerti į aukos energiją. Susitaikyti su savimi reiškia išsigydyti ir išsivaduoti, kad galėtum judėti į priekį.

Kartais žmonės aukomis tampa dėl gėdijimosi – ne dėl to, kad jiems būtų kažkas atsitikę, o todėl, kad gailisi ankstesnių savo poelgių arba jaučia kaltę dėl jų. Sunku gerai jaustis, kai plonas vidinis

balselis vis cypteli primindamas, kad „po to, ką padarei“ nesi vertas būti laimingas. Jei apie save nuolat sprendžiate iš savo praeities, tai tas pats, kas su savimi nešiotis didžiulį akmenį – tai atima labai daug energijos. Kaip kartą man pasakė organizacijos „Smegenų žievės srities perauklėjimas“ *(Cortical Field Reeducation)* įkūrėja Harietė Goslins (Harriet Goslins), „kai atskiriate, kur yra atsakomybės prisiėmimas, o kur savęs kaltinimas, atsiranda pasirinkimo laisvė. Tai suteikia galimybę iš tiesų sau atleisti“.

Tokiose situacijose susitaikyti su savimi gali reikšti, kad teks kažką atitaisyti. Nors negalite pakeisti to, kas įvyko praeityje, pasitelkus šiek tiek išradingumo paprastai pavyksta sugalvoti, kaip pataisyti reikalą. Pavyzdžiui, jei iš kokio nors žmogaus pasiskolinote pinigų ir negrąžinote, galite juos grąžinti dabar – visą sumą iš karto arba dalimis – ir tai padaryti anonimiškai, jei norite. O jei nežinote, kur tas žmogus dabar yra, galite tą pačią sumą skirti to vertai labdaros organizacijai. Tai padarę patys stebėsitės, kokie lengvi ir energingi tapote.

Proto ir kūno magija

Pastaruosius dešimt metų mane domina sparčiai auganti energetinės psichologijos sritis, jungianti įvairias naująsias proto ir kūno technikas, padedančias atsikratyti įsisenėjusio įpročio jaustis auka ir kritikuoti. Šios psichoterapeutų, gydytojų ir paprastų žmonių taikomos technikos susideda iš kūno pozų ir veiksmų, kurie, lyg paspaudus jungiklį, atkuria teisingą energijos pusiausvyrą. Jos pašalina trukdžius kūno subtiliosios energijos lauke, veikdamos per energetinius meridianus – energijos kanalus, apie kuriuos tūkstančius metų kalba senosios gydymo tradicijos. Be to, tos technikos perprogramuoja pasąmonę, kontroliuojančią 90 proc. žmogaus elgesio, ir sukuria gerovės jausmą stiprinančias naujas centrinės nervų sistemos struktūras. Kai kurias technikas galima atlikti per kelias minutes, o jas pritaikyti be jokio specialaus mokymosi.

Šiuo metu yra tūkstančiai patvirtintų atvejų, kad konkretiems žmonėms energetinės psichologijos technikos naudingos, ir tebevykdoma šimtai naujų tyrimų. Kalbėdamasi su filosofijos daktaru Dosonu Čerču (Dawson Church), knygos „Džinas tavo genuose" *(The Genie in Your Genes)* autoriumi ir Sielos medicinos instituto įkūrėju, sužinojau apie „Kaizer Permanente" konsorciumui vadovaujant neseniai baigtą Nacionalinių sveikatos institutų tyrimą; jo metu surasta labai naudinga energetinės psichologijos technika, padedanti žmonėms reguliuoti kūno svorį. Atsikratę ribojančio mąstymo ir įsitikinimų, žmonės pajunta geresnį ryšį su vibruojančiu, energingu ir galingu savuoju Aš.

Kaip paprastas ir veiksmingas energetinės psichologijos pratybas galima paminėti bioenergijos sinchronizavimo techniką (B. E. S. T.), emocijų išvadavimo techniką, Tapaso taškinio masažo techniką ir susikaupimo K. techniką *(Psych K.)*. (Apie jas daugiau informacijos rasite šios knygos rekomenduojamų šaltinių skyriuje.)

Apie bioenergijos sinchronizavimo techniką neseniai sužinojau iš jos kūrėjo, šimto laimingųjų klubo nario, chiropraktikos daktaro, proto ir kūno sveikatos srities pirmeivio dr. M. T. (Tedo) Morterio. Jis buvo vienas iš pačių įdomiausių mano kalbintų žmonių. Būdamas septyniasdešimt dvejų metų, jis yra toks protingas, energingas ir gyvybingas, lyg trisdešimt penkerių. Vieną vakarą, mums drauge gardžiuojantis puikiais itališkais patiekalais, jis papasakojo nuostabių dalykų iš savo gyvenimo ir atskleidė savo požiūrį į laimę. Jis aiškiai buvo išmokęs būti laimingas, todėl buvau sužavėta, kai jis pasisiūlė mane išmokyti galios žingsnelio *(M-Power March)*, ypatingo bioenergijos sinchronizavimo pratimo, kurį sukūrė siekdamas padėti žmonėms pašalinti užtvaras į laimę. (Kaip jį atlikti, aprašyta kitame puslapyje.)

Pasak dr. Morterio, galios žingsnelis atkuria centrinę nervų sistemą, išvalo pasąmonės užtvaras ir skatina norą atleisti. Šis pratimas, kuriame vienu metu reikia daryti judesius viršutine ir apatine

kūno dalimis, kaire ir dešine jo puse, gerina centrinės nervų sistemos pusiausvyrą, todėl veiksmingiau ir geriau apdorojamos mintys ir emocijos. Pratimas „išvalo kompiuterį", todėl mes galime perprogramuoti tai, kaip pasąmonės lygmenyje apdorojama informacija, pavyzdžiui, senos nuoskaudos arba apgailestavimas. Tai labai gera priemonė, padedanti pakeisti šiame skyriuje minėtas mąstymo kaip auka ar kritikavimo nuostatas. Šis paprastas, tris minutes trunkantis pratimas ir kitos bioenergijos sinchronizavimo procedūros bei pratimai man buvo nepaprastai veiksmingi, nes padėjo pasijusti stipresnei, be to, juos lengva atlikti.

Pratimas

Galios žingsnelis: susitaikymas su savimi

1. Atsistokite tiesiai. Būkite budrūs, bet kartu jauskitės patogiai ir laisvai.
2. Kaire koja ženkite didelį žingsnį į priekį, dešinė pėda turi būti tvirtai prispausta prie grindų (abi pėdos nukreiptos į priekį). Kairę koją per kelį šiek tiek sulenkite, bet dešinė pėda turi likti tvirtai prispausta prie grindų.
3. Žengdami į priekį kaire koja, pakelkite dešinę ranką maždaug 45 laipsnių kampu. Kairė ranka beveik automatiškai pasisuks atgal, kad išlaikytumėte pusiausvyrą, todėl nesustokite ir sukite kairę ranką už nugaros, tuo pat metu leisdami ją žemyn, kol susidarys maždaug 45 laipsnių kampas. Šioje vietoje jūsų padėtis tokia: kairė koja ir dešinė ranka ištiestos į priekį, dešinė koja ir kairė ranka ištiestos atgal.

4. Dabar pasukite galvą į ištiestos dešinės rankos pusę, pažiūrėkite aukštyn. Užsimerkite ir i-š-s-i-t-e-m-p-k-i-t-e.



5. Kol esate išsitempę, pamąstykite apie tai, dėl ko gailitės, gėdijatės arba jaučiate kaltę. Giliai įkvėpkite ir susitelkite į „atleidimo" jausmą. Sulaikę kvėpavimą, šioje padėtyje išbūkite penkias–dešimt sekundžių.
6. Iškvėpkite ir pakartokite pratimą, tiesdami pirmyn kitą koją ir kitą ranką. Viską pakartokite tris kartus.

Apibendrinimas ir į laimę vedantys žingsniai

Imdamiesi atsakomybės už savo laimę, dedate pagrindą savo laimės namams: nebegalvojate, kad esate auka, mąstote apie sprendimus, įvairiose situacijose ieškote pamokos ir dovanos, susitaikote su savimi. Toliau pateikiami į laimę vedantys žingsniai padės išsiugdyti laimės įpročius, suteiksiančius daugiau asmeninių galių:

1. Savaitę į krepšelį dėkite po du dolerius kaskart, kai ką nors apkaltinsite, pajusite gėdą ar būsite kuo nors nepatenkinti. Užsirašinėkite, kiek pinigų kasdien surenkate, ir stebėkite, ar per savaitę padarėte pažangą. Tuos pinigus skirkite išvykai su šeima arba padovanokite kokiai jums patinkančiai labdaros organizacijai.
2. Padarykite tokį bandymą: susitvardykite. Pasižiūrėkite, ar galite visą dieną išbūti nieko nekaltindami, nesiskųsdami, nejausdami gėdos.
3. Jei sugausite save skundžiantis, pritaikykite sprendimų ieškojimo metodą.
4. Norėdami atsikratyti įpročio ieškoti kaltų, kasdien suraskite po vieną dalyką, kuris klostosi ne taip, kaip norėjote, ir pritaikykite pratimą „Ieškome pamokos ir dovanos". (Jei nieko nerandate, sveikinu. Jūs pasistūmėjote laimės be priežasties keliu!)
5. Norėdami susitaikyti su savimi ar atsikratyti net menkiausio jausmo, jog esate auka, kasdien po tris minutes darykite galios žingsnelio pratimą.

Kiti keturi laipteliai, kurių reikia statant laimės namus, atitinka atramų statymą, kitaip sakant, su jūsų protu, širdimi, kūnu ir siela susijusių laimės įpročių mokymąsi. Kaip tikrame name kampines atramas jungia sienos, taip pat glaudžiai susiję ir jūsų protas, širdis, kūnas bei siela: mintys daro įtaką fiziologijai, jausmai veikia mąstymą ir taip toliau. Šiuos keturis gyvenimo aspektus suskirsčiau į keturis skyrius, kad būtų lengviau juos paaiškinti, tačiau suprantu, kad toks skirstymas šiek tiek ginčytinas. Skaitydami kiekvieną skyrių pamatysite, kad kartais tie laipteliai šiek tiek sutampa. Kadangi minėtos mūsų gyvenimo sritys glaudžiai susijusios, pagerėjus vienai kuriai iš jų, sustiprėja visos.

4

Proto atrama. Tikėkite ne viskuo, ką pagalvojate

Protas – tai savarankiška būtis, galinti pragarą paversti dangumi ir dangų – pragaru.
Anglų poetas Johnas Miltonas

Kartą girdėjau kalbant gerbiamą išminčių. Klausimą uždavęs vyriškis vilkėjo 3 000 dolerių kainuojantį kostiumą, avėjo prašmatnius batus ir buvo apsikarstęs auksiniais papuošalais. Vyriškis paklausė:

– Ko turėčiau atsisakyti, kad pajusčiau tikrą laimę ir vidinę ramybę?

Išminčius atsakė:

– Pasakysiu jums gerą ir blogą dalyką. Geras tas, kad jums nereikia atsisakyti nė vieno savo daikto. Skurdas nėra kelias į laimę. Blogas dalykas tas, kad jums reikės padaryti šį tą sunkaus. Turite atsisakyti savo mąstymo būdo.

Atsisakyti savo mąstymo būdo? Ar tai ne tas pats, kas sakyti, kad turiu nustoti kvėpuoti? Na, tai ne taip sunku, kaip gali pasirodyti. Remdamasi perskaityta literatūra, savo patyrimu ir pokalbiais su

šimtu laimingųjų, galiu teigti, kad yra keli geri metodai, padedantys pakeisti mąstymo būdą.

Šiame skyriuje papasakosiu, kaip padaryti, kad protas padėtų jūsų laimei, o ne kenktų jai. Tai leis sustiprinti proto atramą – kitą laiptelį, ant kurio reikia palypėti statant savo laimės namus.

Bauginanti proto matematika

Kiek kartų per dieną jus nejučia apninka neigiamos mintys?

Nesu geras (gera).
Mano vyras (žmona) manęs nemyli.
Man nepatinka mano išvaizda.
Man neramu, kad nepajėgsiu apmokėti sąskaitų.
Duktė manęs negerbia.
Esu toks kvailas (kvaila).
Negaliu pakęsti šito darbo.

Jei esate panašus į daugumą žmonių, tikriausiai taip galvojate nuolat. Kai tokios neigiamos mintys be perstojo kirba galvoje, sunku išlikti laimingiems.

Iš minčių, įsitikinimų ir pokalbių su savimi sudarytas protas visada „veikia". Pasak mokslininkų, per dieną mums į galvą šauna apie 60 000 minčių. *Tai viena mintis per sekundę per kiekvieną būdravimo valandą.* Nieko keista, kad dienai baigiantis būname tokie pavargę!

Dar labiau stebina tai, kad iš tų 60 000 minčių 95 proc. yra tos, kurios kirbėjo galvoje vakar, užvakar ir užužvakar. Jūsų protas panašus į veikiantį magnetofoną, sukantį tą patį garso įrašą. (Gerai, į *iPod* – tai tiems, kam dar nėra trisdešimt.) Tai lyg murdymasis rutinoje...

Vis dėlto nebūtų blogai, jei ne ši statistika: paprasto žmogaus 80 proc. tokių įprastų minčių yra *neigiamos*. Vadinasi, kasdien daugumai žmonių ateina į galvą daugiau kaip 45 000 neigiamų minčių – tokių, kaip pateikta anksčiau! Pasaulyje žinomas psichiatras ir smegenų vaizdo gavimo specialistas dr. Danielis Amenas (Daniel Amen) vadina jas automatiškomis neigiamomis mintimis, trumpai – ANMomis.

Nieko keista, kad kai protas kupinas tokių ANMų, jums tai daro stiprų fiziologinį poveikį. Nacionalinių sveikatos institutų mokslininkai, ir ne tik jie, ištyrė smegenų kraujo apytaką bei smegenų veiklą ir nustatė, kad neigiamos mintys stimuliuoja su depresija ir nerimu susijusias smegenų sritis. Kita vertus, teigiamos mintys ramina ir gydo smegenis. Neigiamos mintys organizmą veikia lyg nuodai, teigiamos – lyg vaistai. Toliau pateikiamoje schemoje matyti, kaip mąstymas mus sutraukia arba išplečia, taip darydamas poveikį mūsų laimei:

Traukimasis	**Plėtimasis**
Neigiamos mintys	Teigiamos mintys
Kritikuojame	Toleruojame
Nerimaujame	Pasitikime
Mąstome vis apie tą patį	Mąstome tyrai
Susitelkiame į bloga	Mėgaujamės maloniais dalykais

Visa tiesa apie mintis

Žinokite, jog norint, kad mūsų nepradėtų slėgti daugybė neigiamų kasdien į galvą ateinančių minčių, nebūtina stengtis jų atsikratyti. Yra lengvesnis būdas – reikia suvokti paprastą dalyką:

Mūsų mintys ne visada teisingos.

Skamba paprastai, bet, tiesą sakant, kad suprastumėte šią revoliucingą mintį, turite keisti požiūrį. Tikime, kad mūsų mintys yra teisingos, ir automatiškai į jas reaguojame, todėl vargiai suvokiame, jog tai darome. Papasakosiu, kaip tai patyriau prieš daugelį metų.

Buvau gerokai įpusėjusi pranešimą. Jį skaičiau 450 viešbučio pokylių salėje susikimšusių klausytojų. Mano delnai buvo šalti ir drėgni, smarkiai plakė širdis, jutau, kad mane ištiko nesėkmė. Kaip galėjau būti tokia tikra? Trečioje eilėje sėdintis vyriškis tai aiškiai parodė. Sėdėjo tiesiai, rankos sunertos. Nesijuokė nė iš vieno mano sąmojo. Net nelinktelėjo rodydamas, kad supranta. Ar tik ne užverstas akis pastebėjau? Man susuko vidurius. Jam nepatinka, ką aš darau. Aš nepatinku jam.

Apėmė siaubas, kai vyriškis pasuko tiesiai scenos link tą akimirką, kai baigiau savo pranešimą. Susikaupiau, tikėdamasi sulaukti griežtos kritikos apie skystą paskaitą.

Priešingai, priėjęs prie manęs, jis padavė ranką.

– Labai jums ačiū, – tarė prikimusiu iš susijaudinimo balsu. – Jūsų paskaita pakeitė mano gyvenimą.

Dar kiek, ir būčiau parpuolusi – jis net nesirengė kritikuoti! Tai buvo tik mano pačios neigiamos mintys, vertusios be reikalo jaudintis. Tuomet ir suvokiau, kad protas – nuolatinis mano palydovas per gyvenimo vargus ir džiaugsmus, sėkmes ir nesėkmes – ne visuomet sako tiesą. Tai tinka visiems žmonėms. Kol to nesuvoksime, kelias į laimę be priežasties bus uždarytas.

Juk netikite viskuo, ką išgirstate? Žinoma, ne. Taip pat netikite ir viskuo, ką perskaitote. O šiame specialiųjų efektų ir „fotošopo“ amžiuje negalite tikėti viskuo, ką išvystate. Taigi...

Tikėkite ne viskuo, ką pagalvojate!

Mintys yra tik enegijos paketai, suformuoti smegenyse vykstančių neurocheminių reakcijų, išmatuojamų elektros impulsais arba bangos dažniais. Mintys ne visuomet parodo tikslų tikrovės vaizdą, bet protas vis vien jas ir toliau transliuoja. Kai atkreipiate dėmesį į neigiamas savo mintis ir suprantate, kad neturite jomis tikėti, sumažėja jų galia priversti jus kentėti.

Ar kada nors klausėte savęs, kodėl neigiamos mintys daro tokią stiprią įtaką? Mes taip užprogramuoti. Problemą sukuria primityvūs kontrolei nepaklūstantys išgyvenimo mechanizmai.

Kibusis velkras prieš nelimpantį tefloną

Kad gyventų kuo ilgiau ir užaugintų mažuosius uiniukus, anuomet urvinis žmogus Ui su žmona Uiniene daugiau dėmesio turėjo skirti ne teigiamiems dalykams, o galimiems ikiistorinių laikų pavojams, pavyzdžiui, saugotis, kad jų nesuėstų kardadantis tigras.

Toks atrenkamasis dėmesys neigiamiems dalykams ir lėmė, kad urvinis žmogus Ui su žmona Uiniene ir uiniukais liko gyvi. Anuomet, jei norėjai ilgai gyventi, turėjai reaguoti į bet kokį gyvybei gresiantį pavojų, net jei vėliau pasirodytų, kad reagavai be reikalo, nei ignoruoti kažką tikrai mirtinai pavojingą. Mūsų protėvius galima vadinti genties „baikštuoliais“, nes žmonės, ramiau reaguodavę į galimai pavojingas situacijas, dažniausiai neišgyvendavo taip ilgai, kad susilauktų vaikų ir perduotų savo genus!

Šiandien net jei mums ir nebereikia budriai dairytis tigrų (na, bent jau ten, kur aš gyvenu), vis dar esame užprogramuoti tokiu pat būdu: daugiau dėmesio skiriame neigiamiems nei teigiamiems dalykams. Psichologas ir smegenų tyrinėtojas dr. Rikas Hansonas (Rick Hanson), iš kurio ėmiau interviu, paaiškino, kad mūsų smegenys yra tarsi „velkras negatyvumui ir teflonas pozityvumui“. Neigiama patirtis prilimpa prie mūsų kaip prie velkro juostelės, o teigiama – atšoka kaip nuo tefloninio paviršiaus. Tiesą sakant, mokslininkai

nustatė, kad prireikia daug teigiamos patirties, norint nugalėti vienintelę neigiamą! Deja, pasirodo, tokia programa yra pragaištinga mūsų laimei.



„Ne, nemanau, kad išėjote iš proto. Kaip dauguma žmonių, esate blogo programavimo auka.“

Prisimenate, kas vyko mano galvoje per aną paskaitą? Turite sutikti, kad reikia ypatingo talento, idant sugebėtum nekreipti dėmesio į 449 žmones, kurie per visą mano prancšimą juokėsi, šypsojosi ir linksėjo, ir susitelkti į vienintelį vyruką – šiam, kaip maniau (visai be pagrindo), nepatiko, ką aš kalbu. Esu tikra, patys tai patyrėte. Jei sulaukiate dešimties komplimentų ir vieno įžeidimo, ką prisimenate? Jei esate kaip dauguma žmonių, pasijuntate labai nemaloniai, valandų valandas mąstote apie tą įžeidimą, pamiršę kur kas daugiau pagyrimų. Psichologai šį polinkį stipriau reaguoti į neramias mintis ir išgyvenimus vadina „nuokrypiu į negatyvumą“.

Kaip veikia šis polinkis, parodė psichologas dr. Džonas Kasiopas (John Cacioppo) iš Čikagos universiteto. Jis atliko tokį mokslinį tyrimą: išmatavo elektrinį aktyvumą tose tiriamųjų smegenų srityse,

kur apdorojama gauta informacija. Kiekvienam tiriamajam mokslininkas parodė po tris paveikslėlių komplektus. Vienas komplektas kėlė teigiamus jausmus (sportiniai automobiliai, skanus maistas), kitas skatino neigiamus jausmus (baisūs ir keliantys nerimą paveikslėliai), trečias kėlė tik neutralius jausmus (buities daiktai, tokie kaip lėkštės ir džiovintuvai). Žmonių, žiūrėjusių į negatyviais laikytus paveikslėlius, elektrinio aktyvumo šuolis buvo kur kas didesnis. Negatyvumas smegenims daro didesnį įspūdį.

Mokslininkai ima suprasti, dėl kokių fiziologinių priežasčių neigiami potyriai yra tokie „lipnūs". Tai kontroliuoja migdolinė liauka, priklausanti smegenų pavojaus sistemai ir sukelianti atsaką – kovoti arba bėgti. Kad sužinotume daugiau apie šį procesą, užsimeskime baltus chalatus ir įženkime į laboratoriją iš arčiau pasižiūrėti į smegenis ir jų veiklą.

Adrenalinas ir karštoji migdolinė liauka

Toliau derėtų kalbėti tiksliais moksliniais terminais, o kad juos suprastume, tektų dažnai tikrintis žodyne. Nežinau, kaip jūsų, bet mano akys nuo tokių aiškinimų ima blaustis, o protas – prašytis ilgų atostogų Bahamuose. Bus geriau, jei pateiksiu trumpą apžvalgą apie smegenų pavojaus sistemą ir jos poveikį kūnui.

Kai tik migdolinė liauka įsako kovoti arba bėgti, kūnas tuoj priverčia širdį smarkiau plakti, į kraujo srovę išskiria daug adrenalino ir pasiunčia pliūpsnius kitokių įtampos hormonų. Tas adrenalinas, kaip nustatyta neseniai atliktame dr. Džimo Makgau (Jim McGaugh) iš Kalifornijos Irvino universiteto vadovaujamame tyrime, smegenyse sukuria stipresnius prisiminimus nei malonumo hormonai. Vadinasi, nerimą keliantys potyriai yra „chemiškai perkrauti", kad išliktų ilgiau už smagius potyrius.

Bet tai tik pusė bėdos. Kur kas blogiau, kad daugumos žmonių migdolinės liaukos pernelyg aktyvios: jos per lengvai ir per dažnai

sukelia adrenalino išsiskyrimą. Tokias migdolines liaukas mokslininkai vadina „karštosiomis" ir teigia, kad jos – didžiausia kliūtis į laimę. Ši liauka kontroliuoja polinkį tuoj pat užsidegti, lengvai pulti į paniką ir apskritai iš adatos priskaldyti vežimą. Pačias karščiausias migdolines liaukas turintys žmonės viską dramatizuoja, greitai įniršta, dėl visko jaudinasi ir nuolat skundžiasi.

Jei migdolinė liauka užstringa įaudrintoje būsenoje, smegenyse sukuriami storesni neigiami neuronų takai. Protą užtvindo neigiamos mintys, mes jaudinamės, įsivaizduojame tai, ko nenorime, kad įvyktų, skleidžiame nerimą ir nepasitenkinimą. Įklimpę į senuosius įsitikinimus, mintyse kuriame istorijas. Jas sutrumpintai vadinu Į. S. Į. istorijomis.

Karštoji migdolinė liauka daro neigiamą įtaką ir mūsų sveikatai: kai nei iš šio, nei iš to ji paspaudžia mygtuką kovoti arba bėgti, ima kauptis į kraują išskirtos streso cheminės medžiagos. Mūsų protėvių kardadančius tigrus šiuolaikiniame pasaulyje pakeičia tokie dalykai kaip pavojingas vairavimas greitkeliuose, akistata su viršininku ar bendradarbiu, ginčai su sutuoktiniu. Tokios buitinės situacijos skatina kovojimo arba bėgimo hormonų išsiskyrimą, tačiau dabar nebereikia bėgti į saugią vietą, ką nors partrenkti ar kitaip kovoti, o juk kadaise tai padėdavo sudeginti su įtampa susijusias chemines medžiagas. Dabar cheminės medžiagos lieka ir ima kauptis sukeldamos nuovargį ir susargdindamos kūną.

Pernelyg aktyvi pavojaus sistema gali pakenkti sveikatai ir smarkiai sumažinti laimės statos tašką, nebent išmoksite ją ignoruoti.

Kaip senąsias smegenis išmokyti naujų triukų

Nors smegenys užprogramuotos taip, kad prie jų tarsi prie velkro juostelės kibtų neigiami dalykai ir pavojaus sistema išliktų jautri, yra vilties sustiprinti laimę pasinaudojant smegenų neuronų plastiškumu. Skirtingai nei senas šuo, jūsų smegenys gali išmokti

naujų triukų. Pakeitus mąstymą, sukeliami smegenų, galbūt net pačios DNR, pakitimai.

Tyrimai, kuriuos atliko dr. Ričardas Davidsonas, Viskonsino-Madisono universiteto Emocinės neuorologijos laboratorijos direktorius, apie kurį kalbėjome 1 skyriuje, įrodo, kad pakeitus mąstymą sukuriami nauji neuronų takai. Kai imame mąstyti taip, kad tai padėtų mūsų laimei, neigiami neuronų takai susitraukia, teigiami – paplatėja. Tada tampa lengviau mąstyti pozityviai, ir tai daryti galima nevalingai.

Ilgai buvo priimta manyti, kad genetinio laimės statos taško komponento – to, kuris 50 proc. priklauso nuo DNR – negalima pakeisti. Bet pasak Briuso Liptono (Bruce Lipton), molekulinės biologijos specialisto ir knygos „Įsitikinimų biologija" (*The Biology of Belief*) autoriaus, gali būti, kad DNR nėra tokia nekintama, kaip manyta. Įdomiame tyrime daroma išvada, kad teigiamos ir neigiamos mūsų mintys veikia DNR, o tai dar kartą įrodo, jog mąstymu galima perprogramuoti laimės statos tašką.

Nekalbu apie mąstymą ko nors trokštant ar paprasčiausią apsisprendimą būti laimingesniam. Tai tas pats, kas skausmą slėpti po šypsenos kauke arba sudegusį pyragą padengti glajaus sluoksniu. Negeri dalykai vis tiek egzistuoja. Kalbu apie tai, kad reikia pasiekti aukštesnį smegenų centrą – naująją smegenų žievę, kad nuokrypį į negatyvumą paverstume priešingu ir apeitume primityviąją pavojaus sistemą.

Priverskite dirbti naująją smegenų žievę

Remiantis naujausiais moksliniais tyrimais, laimė gyvena naujojoje smegenų žievėje, tiksliau, kairiajame priekaktyje. Moksliniai tyrimai rodo, kad ši laimingų žmonių smegenų sritis labai aktyvi, o turinčiųjų polinkį nerimui, baimei ir depresijai aktyvesnė dešiniojo priekakčio smegenų žievė.

Kalbant apie laimę, smegenų apkvailinti negalima. Psichologas dr. Džeimsas Hartas (James Hardt), vienas žymiausių pasaulyje smegenų bangų specialistų, paaiškino, kad laimingo ir nelaimingo žmogaus smegenų bangų aktyvumas skiriasi. Jo tyrimai rodo, jog žmonių, silpniau reaguojančių į savo migdolinės liaukos baimės signalus, yra aktyvesnės alfa bangos, o tai byloja, kad smegenys laimingos.

Užuot pasidavę neigiamoms mintims ir nuolat įpuldami į kovojimo ar bėgimo būseną, laimingi žmonės puoselėja įpročius, padedančius reaguoti iš aukštesniojo smegenų centro – naujosios smegenų žievės. Iš pokalbių su šimtu laimingųjų supratau, kad jie netiki viskuo, ką pagalvoja. Jie:

- Skeptiškiau vertina neigiamas savo mintis. Suabejoja pavojaus signalais ir prireikus nekreipia į juos dėmesio.
- Nekovoja su neigiamomis mintimis. Jie žino, kad jos tėra šalutinis jų nuokrypio į negatyvumą produktas, kad jie gali atsidurti anapus proto ir jas paleisti.
- Smarkiau išgyvena teigiamas mintis ir mėgaujasi teigiamais potyriais.

Toliau pateikiu tris laimės įpročius, padėsiančius sukurti naujus neuronų takus ir be vargo reaguoti iš naujosios smegenų žievės:

Laimės įpročiai protui

1. Abejokite savo mintimis
2. Ženkite anapus proto ir paleiskite
3. Pastūmėkite protą džiugesio link

Pirmas laimės įprotis protui
Abejokite savo mintimis

Yra tik viena nelaimingumo priežastis: klaidingi įsitikinimai jūsų galvoje – jie tokie paplitę, tokie visuotinai priimti, kad jums net neateina mintis jais suabejoti.

Jėzuitų kunigas ir psichoterapeutas Anthony de Mello

Neseniai mudu su Sergijumi turėjome garbės privačiai susitikti su oficialiuoju Tibeto orakulu, pastaruosius dvidešimt metų dirbančiu Jo šventenybės Dalai Lamos ir Tibeto vyriausybės patarėju. Sujaudinta iš jo sklindančio džiaugsmo ir ramybės, paprašiau orakulo pakalbėti laimės tema. Štai ką jis pasakė:

– Tikrieji laimės priešai yra įkyrios mintys ir iliuzijos. Kitaip pažiūrėjus į situaciją, pamačius tiesą, kančia sumažėja. Jei teisingai mąstai, gali įveikti bet ką ir būti laimingas, kad ir kas nutiktų.

Kaip sužinoti, ar protas tau sako tiesą? Reikia klausti! Jei savo pralaimėjimus priimi šiek tiek skeptiškai ir neskubi daryti prielaidų, įstabu, kaip jausmų audra paprasčiausiai nurimsta.

Tolesnis pasakojimas vaizdžiai iliustruoja, kaip naudinga netikėti viskuo, ką pagalvoji. Vienas iš šimto laimingųjų Briusas Freizeris (pavardė pakeista) pasakoja, kaip jis išsivadavo iš kančių, išmokęs abejoti su savo gyvenimo įvykiais susijusiomis mintimis.

Briuso pasakojimas

Nieko daugiau, tik tiesa

Su žmona pragyvenome santuokoje daugiau kaip dvidešimt metų. Turėjome devyniolikos metų dukterį ir buvome tvirtai pasižadėję, jei ir neliktume santuokoje, tai bent jau iš širdies išsikalbėtume. Jeigu kada skirtumėmės, buvau tikras, kad tokį sprendimą priimsime po ilgų bandymų susitaikyti ir tai darysime kartu.

Žinojau, kad per pastaruosius dvejus metus mūsų santykiai pašlijo. Darbo reikalai laikinai mane buvo nubloškę į kitą miestą, todėl kalbėdavomės telefonu ir matydavomės du tris kartus per mėnesį. Tai buvo negerai, bet buvau tikras, kad ištversime.

Mums nepavyko.

Vieną savaitgalį, kai buvau parvažiavęs namo, žmona pasakė norinti su manimi pasikalbėti.

– Daug mąsčiau, – pradėjo ji iš tolo, – ir nebenoriu būti ištekėjusi.

Nustebęs žiūrėjau į ją ir netikėjau tuo, ką išgirdau. „Ką ji kalba?"

Ji kalbėjo toliau:

– Žinoma, tave tebemyliu ir noriu, kad liktume draugai, bet noriu skirtis.

Skirtis. Tas žodis prislėgė mane kaip tona plytų, užgniaužė kvapą. Dėl patirto smūgio mintys susidrumstė, bet vis dėlto supratau, kad ji nesako, jog mums reikia *pasikalbėti* apie skyrybas, – ji jau buvo apsisprendusi. Žmona man praneša, kad mūsų santuokai galas.

Negalėjau patikėti, kad ji su manimi nepasitarė, priimdama tokį svarbų sprendimą. Visą savaitgalį dariau viską, kad tik ji persigalvotų. Maldavau. Derėjausi. Rėkiau.

Kitą savaitę reikalai dar labiau pašlijo. Žmona, kurios sprendimas išsiskirti buvo nepajudinamai tvirtas, galiausiai prisipažino sutikusi kitą žmogų. Tapo aišku, kodėl ji nenorėjo išsaugoti mūsų santykių. Ji troško būti laisva, kad galėtų būti su juo.

Puoliau į neviltį. Jaučiausi išduotas, atstumtas, nemylimas ir nevertas meilės. *Kaip ji galėjo šitaip su manimi pasielgti?* Neviltis pradėjo daryti įtaką mano darbui, mano sveikatai ir ypač mano protui. Griebdamasis šiaudo, užsirašiau į devynių dienų seminarą, tariamai turėjusį padėti man išmokti kitaip mąstyti.

Seminaro pradžioje mūsų paprašė: „Pagal dešimties balų sistemą įvertinkite, ar esate laimingi." Mano laimės lygmuo buvo kaip niekada žemas. Jis buvo lygus 1.

Kitas dvi dienas tik sėdėjau ir klausiausi. Seminaras rėmėsi prielaida, kad kai mums kas nors atsitinka, reaguojame savo galvose sukurdami istoriją apie tą įvykį. Tiesą sakant, ne tie įvykiai verčia mus kentėti – kančią sukelia mūsų susikurtoji istorija *apie* tuos įvykius. Todėl kai pasijuntame nelaimingi dėl ko nors, kas mums atsitiko, labai svarbu suabejoti savo istorija, kad patikrintume, ar ji teisinga. Tai skambėjo protingai, bet buvau sielvarto taip sukaustytas, kad negalėjau to padaryti.

Galiausiai trečią dieną, kai puoliau į visišką neviltį, pradėjau abejoti savo istorija, taikydamas seminaro vedėjo rekomendacijas.

„Ką aš iš tiesų manau apie visą šitą nemalonią istoriją?" – paklausiau savęs.

Atsakymą gavau greitai: „Žmona neturėjo taip elgtis. Dėl jos išdavystės netekau namų ir šeimos, aš niekada nebegalėsiu būti laimingas."

Nežinau, kodėl, bet tą akimirką man pakako jėgų išsivaduoti iš stipraus skausmo ir klausinėti toliau: „Ar tie dalykai teisingi?"

Jie atrodė teisingi, bet aš be paliovos ieškojau.

„Ar galiu būti visiškai *tikras*, kad ji neturėjo taip elgtis? Ar galiu būti visiškai *tikras*, kad niekada nebebūsiu laimingas?"

Keista, bet atsakymas buvo „ne" į abu klausimus.

Netekau žado. Man pavyko nutraukti nesibaigiančią minties–skausmo–minties–skausmo–minties–skausmo virtinę, nuo kurios kelias pastarąsias savaites ūžė galva. Beveik prajukau. Kai tragiškos mintys aprimo, pasijutau visiškai ramus.

Suvokiau, kad žvelgdamas į situaciją iš šalies negaliu pasakyti, ar tai, kas atsitiko, yra „gerai" ar „blogai". Neturėjau tokių gebėjimų, kad žinočiau, ar ji turėjo taip pasielgti. Staiga viskas, ką iki tol maniau apie savo padėtį, ėmė atrodyti įtartina. Siaubas susidurti su savo „sugriauta" ateitimi pranyko, jo vietoj pajutau susijaudinimą. „Galbūt reikalai susiklostys net dar *geriau* nei anksčiau", – pamaniau.

Ši prablaivėjimo ir galimybių akimirka truko kelias minutes – tol, kol pagalvojau apie savo žmoną kito vyro glėbyje.

Širdį užliejo skausmo ir pykčio banga. *Kaip ji galėjo šitaip su manimi pasielgti?*

Bet kelias minutes trukęs palengvėjimas atpalaidavo įtaką, kurią man darė manoji istorija. Pagalvojęs pamačiau kitą jos lygmenį ir patikėjau, kad mano žmona kažką myli labiau už mane.

Giliai įkvėpiau ir uždaviau sau tą patį paprastutį klausimą: „Ar tai tiesa?"

Ir vėl tai atrodė tiesa, todėl dar kartą uždaviau sau sunkesnį klausimą: „Ar galiu būti visiškai tikras, kad tą vyrą ji myli labiau už mane?"

„Ne, negaliu." Mintis, kad kitą ji myli labiau už mane, vertė raitytis iš skausmo, ir vis tiek negalėjau būti visiškai tikras, kad tai tiesa. Mane glumino, kad vienintelė mintis – kaip atsakysiu į šį klausimą – gali nulemti mano laimę.

Tai buvo nušvitimo akimirka. Staiga viskas, ką buvau girdėjęs seminare, stojo į savo vietas. Juk tai taip paprasta: susikurtoji istori-

ją apie situaciją mano galvoje virto negailestingų faktų suvestine ir sukėlė nevalingą kančios ir liūdesio reakciją. Bet kai pradėjau nagrinėti tą „faktų suvestinę“, paaiškėjo, kad faktai gana skystoki. Mane šokiravo – ir kartu ramino – suvokimas, kad ne pati situacija yra mano skausmo šaltinis.

Buvau taip šio atradimo sujaudintas, kad visą kitą savaitę toliau uoliai abejojau savo mintimis ir įsitikinimais.

Po devynių dienų buvau nebe tas vilties netekęs ir besijaučiantis auka žmogus, koks atvažiavau į seminarą. Buvau ramus, apimtas giedro susitaikymo jausmo. Sužinojau, kad mano kančia visada kyla iš mano istorijos, susikurtos apie praeities įvykius. Dabar mane domina tik gyvenimas šia akimirka. Kokia laisvė!

Grįžęs iš seminaro, paskambinau žmonai ir pasakiau, kad esu pasirengęs leisti jai išeiti. Pasisiūliau padaryti viską, kad skyrybos vyktų kuo sklandžiau. Net pasakiau, kad jei ji surado kitą žmogų, geresnį už mane, turėtų sekti paskui jį. Tai sakiau nuoširdžiai.

Praėjo metai, o laisvės jausmas tebėra. Sielvartas paliko savo pėdsakus, jis retkarčiais atgyja. Bet vos pagavęs save kuriant istorijas apie tai, ko netekau ir ką tai reiškia, tuoj pat stabteliu. Pažvelgiu į savo istoriją ir paklausiu savęs: „Koks įsitikinimas sukėlė šį skausmą?“ Tada, kai tik aptinku tą įsitikinimą, tiriu jį dar sunkesniu klausimu: „Ar tai tiesa?“ Iš pradžių tam reikėjo sąmoningų pastangų, bet kai įpratau, darau tai mašinaliai.

Prisimenu, kad praėjus vos kelioms savaitėms po seminaro, aptikau mėgstamą mudviejų su žmona nuotrauką, kuri visada būdavo ant mano stalo. Žiūrėdamas į besišypsančius veidus ir mąstydamas apie laimingas kartu patirtas akimirkas, pajutau liūdesį. Stabtelėjau ir paklausiau savęs: „Gerai, koks čia įsitikinimas?“ Atsakymas buvo mano pamėgtas: „Niekada nebebūsiu toks laimingas.“ Todėl uždaviau sau svarbiausią klausimą: „Ar galiu būti tikras, kad tai tiesa?“ Staiga nusijuokiau prisiminęs, kokią dieną buvo padaryta toji nuotrauka. Ji ne visa buvo maloni: mes riejomės visą popietę. Iš tikrųjų

buvau laimingesnis minutę iki paimdamas tą nuotrauką į rankas nei mūsų fotografavimosi dieną.

Esmė tokia: mintys ateina ir praeina, tarpusavio santykiai ateina ir praeina, skausmas ateina ir praeina. Pastebėjau, kad laikymasis įsitvėrus istorijų apie tai, ko manausi norįs ar ko man reikia, yra tiesiausias kelias į kentėjimą.

Dabar pasiekiau tokią būseną, kai esu tikrai ramus, neprisirišęs, priimu aplinkybes tokias, kokios jos yra, ir nieko daugiau. Dėl šio paprasto pasikeitimo tapau laimingesnis, nei galėjau kada įsivaizduoti. Dešimties balų sistemoje vertinkite mane devynetu su pliusu, ir aš nesigręžioju atgal.

Atliekame užduotį

Mus trikdo ne tai, kas mums nutinka,
bet mūsų mintys apie tai, kas mums atsitinka.
Graikų filosofas Epiktetas

Man nepaprastai padėjo Briuso paminėtas savęs klausinėjimo metodas (jis vadinamas užduotimi). Šį metodą sukūrė ponia Bairon Keiti (Byron Katie) (ją visi vadina mažybiniu vardu Keiti). Užduoties metodą sudaro keturi paprasti klausimai apie skausmingas mintis ir įsitikinimus. Juos reikia iškelti:

1. Ar tai tiesa?
2. Ar galiu būti visiškai tikras, kad tai tiesa?
3. Kaip reaguoju, kai tikiu ta mintimi?
4. Koks būčiau be tos minties?

Paskui sugalvojate „atvirkštinį" teiginį – sakinį, išreiškiantį priešingą savo minčiai ar įsitikinimui dalyką. Atvirkštinis teiginys – tai būdas patirti priešingą savo įsitikinimams tiesą.

Keiti atrado užduoties metodą savo gyvenime patyrusi virsmą. Ji padarė pažangą nuo paties nelaimingiausio, koks tik gali būti žmogus, iki būsenos, kurią vadinu malonės akimirka. Nuo tada ją lanko nuolatinė palaima ir ramybė. Prieš šį virsmą Keiti, trijų vaikų mama bei savo pačios įmonėje dirbanti verslininkė, save apibūdino kaip „be galo nusiminusią, norinčią nusižudyti, apimtą stipraus skausmo ir pasibjaurėjimo savimi". Kartais kelias dienas ar net savaites ji nesugebėdavo atsikelti iš lovos nusiprausti ar išsivalyti dantų. Galiausiai jos savigarba tiek sumenko, kad moteris nebesijautė esanti verta miegoti lovoje, todėl miegodavo ant grindų.

Vieną rytą ji pabudo ant grindų pajutusi, kad kažkas ropoja per koją. Ji atsimerkė ir išvydo tarakoną – ir kaip tik tą akimirką joje kažkas prabudo. Ji suprato, kad visų jos kančių priežastis buvo jos pačios mintys apie savo padėtį – *mano gyvenimas siaubingas, aš neverta laimės,* o ne pati padėtis. Ji nusijuokė. Staiga tapo taip aišku: kai tiki savo mintimis, ji kenčia, o kai nustoja tikėti, tampa laiminga. Moteris pastebėjo, kad tai tinka visiems. **Visos kančios kyla iš tikėjimo savo mintimis.**

Nors nesu kilusi iš Misūrio, man būdinga viskuo įsitikinti pačiai. Todėl nutariau sužinoti, ar Keiti tikrai laiminga be priežasties. Kai matydavau ją seminaruose, ji tikrai atrodydavo laiminga. Bet tai buvo viešumoje. Kokia ji, kai aplink nėra žmonių? Nusprendžiau susitikti su ja ir paimti interviu šiai knygai.

Keiti yra tiesiog nepaprasta, viena iš labiausiai gyvenančių dabartimi, nuoširdžiai mylinčių mano pažįstamų žmonių. Ji yra puikiausias laimingo be priežasties žmogaus pavyzdys. Nors jai buvo grasinta ginklu, ji išgyveno skyrybas, jai grėsė apakimas, vis tiek ji išlieka gilios vidinės laimės būsenos. Išklausius Keitės pasakojimą ir pritaikius užduoties metodą, visiškai pasikeitė mano „mąstymas apie savo mąstymą".

Kadangi visada pasižymėjau smalsumu ir polinkiu klausinėti pažįstamus žmones, užduoti klausimus sau pačiai pavyko gana lengvai. Kaip buvo mėgstama sakyti televizijos seriale „Nusikaltėlių gaudymas“ *(Dragnet)*, šiandien mane domina „tik faktai, ponia“.

Kartą po nedidelio vaido pagavau save galvojančią, kad „Sergijus turėtų mažiau mane kritikuoti“.

„Lukterėk, – tariau sau. – Ar tai tiesa? Mmm, nesu tikra.“

„Ar galiu būti visiškai tikra, kad tai tiesa? Ne, teisme tokie įrodymai tikrai nebūtų laikomi rimtais.“

„Kaip jaučiuosi, kai apie tai mąstau? Jaučiu traukimąsi. Akivaizdu, kad tai energiją slopinanti mintis.“

„Kokia aš būčiau be šios minties? Laisvesnė. Labiau išsiplėtusi. Laimingesnė.“

Tada sugalvojau atvirkštinį teiginį. Užrašiau tai, kas pirmiausia atėjo į galvą: „Sergijus turėtų mažiau mane kritikuoti.“ Tada įvairiais būdais bandžiau patikrinti, ar kas nors bus panašu į tiesą:

Sergijus neturėtų mažiau manęs kritikuoti.
Aš turėčiau mažiau kritikuoti Sergijų.
Aš turėčiau mažiau kritikuoti save.

Šitaip klausinėdama pajutau atjautą, o ne norą kritikuoti, ir mano pradinė mintis, kad Sergijus turėtų mažiau mane kritikuoti, tiesiog išgaravo.

Kai įprasite abejoti savo mintimis, pastebėsite, kad nebereikia bandyti kontroliuoti savo proto arba stengtis išstumti skausmingų minčių. Bėgant laikui jos tiesiog nustoja galios jus slėgti. Mąstymas tampa ramesnis, ryžtingesnis, platesnis, o tai padidina laimės statos tašką. Toliau pateikiamas pratimas leis patiems išbandyti užduoties metodą.

Pratimas

Trumpas klausimynas pagal užduoties metodą

Tuščioje eilutėje įrašykite įsitikinimą ar kritišką nuomonę, tada ja suabejokite, raštu atsakydami į pateiktus klausimus, paskui viską atlikite atvirkštiniam teiginiui:

Įsitikinimas: ______________________________

1. Ar tai tiesa?
2. Ar galiu būti visiškai tikras, kad tai tiesa? (Ar galiu iš tiesų žinoti, kas yra geriausia man ar kitam žmogui tolimesnėje ateityje?)
3. Kaip reaguoju, kai tikiu ta mintimi? Kas vyksta? (Koks mano požiūris į save ir kitus, kai tikiu ta mintimi?)
4. Koks būčiau be tos minties? (Kaip keistųsi mano gyvenimas, jei netikėčiau ta mintimi?)

Tada išnagrinėkite atvirkštinį savo įsitikinimo teiginį.

____

(Ar tai lygiai taip pat teisinga, o gal dar teisingiau?)

Kiekvienam atvirkštiniam teiginiui suraskite po tris tikrus pavyzdžius iš savo gyvenimo, įrodančius, kad atvirkštinis teiginys yra teisingas. Ši užduotis nėra susijusi su savęs kaltinimu ar kaltės jausmu. Ja siekiama rasti alternatyvas, galinčias jums atnešti ramybę.

Atlikdami šią užduotį, išsivaduojame iš mums įtaką darančių įtampą keliančių minčių, tokių kaip „esu nelabai geras“, „jis manęs nemyli“, „ji manęs nesupranta“, „esu per storas“, „man reikia daugiau

pinigų“ ir „tuoj atsitiks kažkas baisaus“. Savo įtampą, nusivylimą ir pyktį galime paversti tokia laisve, apie kokią net neįsivaizdavome.

Išsamesnio apibūdinimo, kaip taikyti užduoties metodą, ieškokite www.thework.com.

Panaudota Bairon Keiti leidus.

Antras laimės įprotis protui
Ženkite anapus proto ir paleiskite

Jei paleisite truputį, turėsite truputį ramybės.
Jei paleisite daugiau, turėsite daugiau ramybės.
Jei paleisite visiškai, turėsite visišką ramybę.
Dvidešimto amžiaus budistų vienuolis garbusis Ajahnas Chahas

Borneo salos čiabuviai išmoningai gaudo laukines beždžiones, niokojančias pasėlius ir maisto atsargas. Jie paima tuščią kokosų riešuto kevalą ir jame padaro nedidelę skylę, tokią, kad vos tilptų beždžionės ranka. Kaip jauką į kevalą įberia šiek tiek ryžių ir pritvirtina prie žemės. Užuodusi maistą, beždžionė vagilė pritykina arčiau. Kyšteli ranką į kevalą, pagriebia ryžius, tačiau ištraukti rankos nebegali, nes sugniaužtame kumštyje laiko ryžius. Norėdama pabėgti, beždžionė turi paleisti ryžius. Kadangi Borneo beždžionės taip nedaro, jos lieka spąstuose!

Daugelis žmonių, kaip tos beždžionės, patenka į savo neigiamų minčių spąstus, nes nenori jų paleisti. Ir kuo labiau joms priešinasi, to daugiau jų pritraukia. Nepadeda jokie bandymai jas atstumti – jos vėlei grįžta.

Kitas būdas susidoroti su nemaloniomis mintimis yra atsidurti anapus proto ir susijungti su jausmais, kurie asocijuojasi su neigiamomis mintimis. Kaip tik jausmas ir laiko mintį priklijuotą prie proto. Kai atsiveriame jausmui, jį priimame ir netrukus paleidžiame, mintis stebuklingai ištirpsta. Tai galima labai veiksmingai atlikti pritaikius paprastą, bet veiksmingą metodą, vadinamą Sedonos metodu.

Lesterio stebuklas

Sedonos metodą daugiau kaip prieš penkiasdešimt metų atrado Lesteris Levensonas. 1952 metais Lesteriui, fizikui ir sėkmingai dirbančiam verslininkui, buvo keturiasdešimt dveji. Nors ir patyręs žemišką sėkmę, jis buvo labai nelaimingas ir prastos sveikatos. Sirgo depresija, turėjo padidėjusias kepenis, inkstuose buvo akmenų, jo blužnis buvo nesveika, padidėjęs skrandžio rūgštingumas, opos prakiurdžiusios skrandį ir suformavusios pakitimus. Po antro infarkto gydytojai Lesterį išrašė namo į jo prabangų butą Niujorko Centriniame pietų parke numirti.

Bet Lesteris mėgo iššūkius. Taigi užuot pasidavęs nutarė paieškoti atsakymų. Užsidarė prabangiame savo bute ir ėmė rimtai domėtis sielos reikalais. Atrado tai, ką manė esant svarbiausia asmeninio augimo priemone – būdą, kaip paleisti visus vidinius apribojimus, t. y. Sedonos metodo pagrindą, kurio tebemokoma ir šiandien. Jis taip džiaugėsi savo atradimu, kad intensyviai jį taikė tris mėnesius. Jiems baigiantis, jo kūnas buvo visiškai sveikas. O visų svarbiausia, kad jis pateko į nesibaigiančią gilios ramybės ir laimės būseną. Užuot numiręs vos per kelias savaites, kaip buvo numatę gydytojai, jis išgyveno iki aštuoniasdešimt ketverių – dar keturiasdešimt dvejus metus.

Meskite tušinuką

Apie Sedonos metodą pirmą kartą išgirdau iš savo gero draugo Halės Dvoskino (Hale Dwoskin). Jis buvo vienas iš Lesterio mokinių, o dabar tęsia Lesterio pradėtą darbą visame pasaulyje. Halė yra nepaprastas žmogus! Jis lyg besijuokiantis Buda, ir tai užkrečiama. Neįmanoma būti šalia jo ir nekikenti. Jis tikrai yra vienas iš mano laimės be priežasties mokytojų.

Kai susipažinau su Hale, gebėjimas paleisti nebuvo stiprioji mano savybė. Kartais kovodavau su neigiamomis mintimis ir jausmais, bet dažniausiai išdidžiai jų laikydavausi, pasiryžusi juos išaiškinti ir suprasti, iš kur jie atėjo ir ką reiškia. Halė man vis sakydavo:

– Marse, tiesiog daryk, kaip to reikalauja paleidimo eiga.

Bet man neatrodė, kad galima tiesiog imti ir paleisti savo mintis ar jausmus. Atrodė per daug paprasta.

Galų gale suprasti man padėjo nedidelė demonstracija: Halė parodė, kaip vyksta paleidimas.

– Pirmiausia paimk tušinuką. Dabar tvirtai laikyk tušinuką rankoje. Tušinukas vaizduoja tavo mintis ir jausmus, o ranka – tai tavo sąmonė.

Atkreipk dėmesį, kad nors tvirtai suspaudus laikyti tušinuką nepatogu, po kurio laiko ima atrodyti įprasta arba „normalu". Ar jauti? Lygiai taip pat tavo sąmonė tvirtai laikosi tavo minčių ir jausmų, kol galiausiai tu įpranti ir net nebesuvoki, kad tai darai.

Dabar atgniaužk pirštus ir paridenk tušinuką delnu. Atkreipk dėmesį, kad tušinukas ir delnas nėra vienas prie kito pritvirtinti. Tas pat pasakytina apie tavo mintis ir jausmus. Tavo mintys ir jausmai nė kiek ne daugiau prie tavęs pririšti nei tušinukas prie delno. *Tu nesi tavo mintys ir jausmai.*

Dabar pakreipk ranką ir paleisk tušinuką.

Kas atsitiko? Tušinukas nukrito ant grindų.

Ar tai buvo sunku? Ne, tiesiog nustojai jį laikyti!

Tai štai ką reiškia paleisti.

Aktorė Marielė Hemingvėj (Mariel Hemingway), rašytojo Ernesto Hemingvėjaus vaikaitė, taip pat pastebėjo, kad Sedonos metodas labai naudingas. Savaitę prieš mūsų interviu susitariau su Mariele susitikti vietiniame knygyne, kur ji pasirašinėjo savo naujausią knygą „Sveikas gyvenimo būdas kitoniškai“ *(Healthy Living from the Inside Out)*. Marielė – miela, smagi, su visais nuoširdi, geros reputacijos laimingųjų šimtuko atstovė. Per mūsų interviu Marielė papasakojo šią istoriją, ji atskleidė, kokią laisvę ir laimę patyrė, žengusi anapus proto ir išmokusi paleisti.

Marielės pasakojimas

Tai būdinga mūsų šeimai

Esu kilusi iš garsios šeimos, pasaulyje žinomos dėl kūrybiškumo, grožio, meilės gamtai ir, deja, savo problemų. Mano senelis rašytojas Ernestas Hemingvėjus daugelį metų sirgo depresija, be to, buvo liūdnai pagarsėjęs kaip itin daug geriantis. Žmonės man dažnai sako: „Kartą gėriau su jūsų seneliu.“ Tai vyksta taip dažnai ir tiekoje daugybėje vietų, kad, esu tikra, mano seneliui teko gerti su nemažai pasaulio gyventojų.

Galų gale depresija ir girtavimas jį pribaigė. Keturi mėnesiai iki man gimstant jis nusižudė, ir tai buvo ketvirtoji priešlaikinė mirtis tarp jo artimiausių giminių. Nuo tada mano šeimą persekioja alkoholizmas, svaiginimasis narkotikais, protinės ligos ir depresija.

Nors aš išvengiau daugelio „Hemingvėjų kryžiui“ būdingų nelaimių, didžiausia mano gyvenimo užduotis buvo įveikti neapykantą

sau pačiai. Metų metus šlykštus balsas mano galvoje sakydavo: „Tu esi nelabai gera." Jei mano draugė būtų kalbėjusi tokiu siaubingu balsu, tikrai nebebūčiau su ja draugavusi.

Ypač griežta sau būdavau dėl išvaizdos. Man baisiai nepatiko platus veidas, plokščia krūtinė ir ilgos sudžiūvusios kojos. Maniau, kad esu bjauri, ir nekenčiau savo aukšto balso. Buvau apsėsta savo kūno.

Atrodo, šis apsėdimas taip pat būdingas mano šeimai. Mažai kam žinoma, kad senelis Ernestas kasdien sverdavosi ir savo svorį vonios kambaryje tualeto pusėje užrašinėdavo visur, kur gyvendavo: 1945 m. kovo 8 d. – 84 kg ir t. t. Mano sesers Margo kūno reikalai, įskaitant jos bulimiją, buvo žinomi geriau ir, labai tikėtina, pastūmėjo ją į depresiją ir galiausiai į savižudybę. Nesunku įžvelgti pragaištingą elgesio modelį: arba išeiti iš proto, arba nusižudyti. Kartais abu dalykai iškart. Augančiai mergaitei tai buvo liūdna perspektyva.

Ilgai bijojau, kad vieną rytą prabusiu netekusi proto, kaip daugelis mano šeimoje. Todėl kaip pakvaišusi ėmiau viską kontroliuoti, ypač tai, ką valgau. Metų metus galvodavau tik apie tai, ką valgysiu paskui. Tai sukeldavo tiek keblumų. „Koks laiko gaišimas", – sakydavau sau. Bet mano galva buvo užimta šiuo dalyku, nes negalėjau pripažinti kur kas skausmingesnės minties – kad bijau mirti arba išprotėti. Daug paprasčiau buvo galvoti apie savo kūną arba valgį – jie bent jau buvo valdomi.

Žinoma, man užteko proto negerti ir nevartoti narkotikų, – juk esu Hemingvėj galų gale! Nepaprastai atkakliai mankštinausi ir rūpinausi tuo, ką dedu į burną. Vienas geras šalutinis padarinys, susijęs su mano stipriu poreikiu valdytis, buvo baimė vemti, ir tai mane apsaugojo nuo bulimijos. Tačiau beveik visą laiką pagrindinis mane lydintis jausmas buvo neigiamas požiūris į save. Šis jausmas, maniau, niekada niekada nepranyks. Lyg juodas laimę užstojantis debesis, jis buvo įaugęs į mano gyvenimą.

Daugelį metų buvau gyva espreso kava – mitau oru ir kofeinu – o tai pakenkė mano sveikatai. Galiausiai susiėmiau ir pradėjau sveikiau maitintis, tapau ne tokia reikli sau dėl mankštinimosi, bet viduje vis dar jaučiau baimę. Jei gyvenime man kas nors nepavykdavo, poreikis valdyti vėl iškišdavo bjaurią galvą.

Maniau, jei sugebėsiu valdyti savo kūną ir savo pasaulį, tada vidinis balsas, toks pilnas kritikos, pranyks. Be viso to, dar peikdavau save už tai, kad esu tokia kritiška. Pastangos atsikratyti neigiamų minčių niekada nedavė naudos, tik priversdavo dar blogiau jaustis.

Ir tada sužinojau apie Sedonos metodą, padedantį paleisti mintis ir jausmus.

Uždavusi sau kelis visai nesunkius klausimus, galėjau paprasčiausiai paleisti nemaloniausią jausmą ar mintį. Staiga supratau, kad didžioji problema yra įsitikinimas, jog mano mintys ir jausmai prie manęs pritvirtinti. Bet taip nėra! Mano mintys manęs neapleidžia, nes joms priešinuosi ir su jomis kovoju, bet tuo pat metu laikausi kartu su jomis atėjusių jausmų. Kas, jei nustočiau laikytis ir paprasčiausiai paleisčiau?

Ar tikrai gali būti taip lengva?

Iš pradžių tam priešinausi. Kiekvieną prakeiktą savo gyvenimo sekundę galvojau, kad turėčiau būti geresnė. Bet dabar pajutau, kad paleidimas mažina neigiamų jausmų ir minčių intensyvumą. Pagal Sedonos metodą užduodami paprasti klausimai – „Ar galiu paleisti šį jausmą?“, „Ar jį paleisiu?“, „Kada?“ – atrodė, susprogdino įtampos burbulą, kurį visada jausdavau susidūrusi su bet kokia problema. Daugiau pasitreniravus viduje kažkas atsileido. Pajutau palengvėjimą, nes nebekovojau dėl poreikio valdyti, ir pradėjau priimti save tokią, kokia esu. Nors nežinau, kodėl tai padeda, žinau, kad padeda, ir svarbu tik tai.

Man labiausiai patinka dirbti pagal paleidimo metodą, kai keliauju pėsčiomis. Kaip ir mano tėvui bei seneliui, man visuomet

patiko būti gamtoje. Jei tik pasijuntu dėl ko nors nelaiminga, dažniausiai išeinu pasivaikščioti.

Prisimenu, kartą dėl kažko išmušta iš pusiausvyros, pasijutau klaikiai. Buvau įsitikinusi, kad esu negraži – didelis, pernelyg didelis gniutulas. Diena buvo puiki, todėl iškeliavau į kalnus. Eidama taku, prasidėjusiu mūsų sode už namo, – gyvenu Aidaho valstijos Saulės slėnyje, – balsiai išbandžiau paleidimo procesą. Dideliais žingsniais žirgliojau taku, kalbėjausi su savimi. Ačiū Dievui, manęs niekas negirdėjo; būtų pamanę, kad esu kokia keistuolė.

Parėjusi namo, pažvelgiau į save veidrodyje ir negalėjau patikėti, kad esu tas pats žmogus, išėjęs pasivaikščioti. Buvau apsirengusi tais pačiais marškinėliais ir šortais. Nebuvau numetusi nė pusės kilogramo, bet pagalvojau: „Puikiai atrodau. Tiesiog puikiai." Fiziškai niekas nepasikeitė; vienintelis pasikeitęs dalykas buvo tai, kad paleidau jausmus, susijusius su savęs kritikavimu. Labai aiškiai pamačiau, kokią galią turi mano mintys ir jausmai ir kaip jos mane valdė.

Nors kartais dar save subaru, imu pamiršti, kaip kitados tai buvo mane apėmę. Buvau įpratusi barti save kas šešias mintutes; dabar tai darau tik kartą per šešis mėnesius. Kadaise buvusi liguistai apsėsta rūpinimosi savo išvaizda, dabar pasikeičiau tiek, kad visai nebegalvoju apie ją. Nors vis dar skiriu sau nemažai dėmesio tik todėl, kad to noriu, o ne todėl, kad turiu poreikį valdyti savo gyvenimą.

Dabar, būdama keturiasdešimt penkerių, nebegirdžiu to šlykštaus balso savo galvoje. Esu sau maloni ir kalbuosi su savimi kaip su drauge. Kai galiausiai pamačiau, kad mano mintys, mano jausmai ir tas siaubingas balsas nėra prie manęs prikaustyti, juos paleidau ir atradau tikrąją savo esmę, laimę, su kuria gimiau. Dabar beveik visą laiką jaučiuosi kaip tada, kai buvau maža: aš tarsi plaukiu per gyvenimą, *nebekritikuodama*, o tiesiog *būdama*.

Reikia atsikratyti nereikalingo bagažo

Dauguma žmonių yra patyrę kažką panašaus į Marielės kovą su neigiama saviverte. Vieniems ši kova vyksta kūno įvaizdžio, kitiems – tarpusavio santykių ar karjeros srityse. Kad ir kur ji vyktų, pamatinis jausmas, ***kad kažko trūksta***, griauna mūsų laimę. Išsivaduojame tik tada, kai nustojame kovoti su savo mintimis ir išmokstame jas paleisti.

Kaip ir Marielė, aš visada maniau, kad mano pareiga – paguldyti ant menčių kiekvieną atėjusią į galvą neigiamą mintį. Tik kelionėje į Himalajus, apie kurią minėjau knygos pradžioje, galiausiai supratau, ką su savimi darau. Žiūrėdama, kaip smulkutė indė, užsidėjusi ant galvos mano 41 kilogramą sveriantį lagaminą, neša jį į kalną, suvokiau, kokią puikią metaforą ji man pamėtėjo. Atėjo metas išmesti iš galvos visą nereikalingą šlamštą! Tas bagažas apsunkindavo ne tik mane, bet ir aplinkinius žmones. Išmokusi atsidurti anapus proto ir paleisti savo mintis bei jausmus, nesunkiai ir veiksmingai atsikračiau tos nereikalingos naštos.

Praktinis Sedonos metodo taikymas

Sedonos metodas grindžiamas dviem pagrindinėmis prielaidomis:

1. Mintys ir jausmai nėra tikrovė, ir jie – tai ne jūs.
2. Juos galima paleisti.

Savo širdyje jau turite tą laimę, kurios ieškote, ir viskas, ką jums reikia padaryti, – atidengti šią natūralią laimę, paleidžiant ją dengiantį ar užstojantį nepasitenkinimą arba trūkumus.

Polinkis prisirišus laikytis liūdnų minčių bei jausmų yra toks stiprus, kad matyti net iš mūsų šnekos. Kai mums liūdna, sakome: „Man liūdna." Kai jaučiamės nelaimingi, paprastai sakome: „Aš nelaimingas." Mes nuolat kalame sau į galvą, kad esame neatskiriami nuo savo minčių ir jausmų. Sedonos metodas padeda šį ryšį nutraukti.

Toliau pateikiamas pratimas – tai įžanga į Sedonos metodą. Iš jo sužinosite, kaip taikyti klausimus, kuriuos savo pasakojime minėjo Marielė.

Pratimas

Paleidimo procesas

Patogiai įsitaisykite ir susitelkite į savo vidų. Galite būti atsimerkę arba užsimerkę.

1 žingsnis. Susitelkite į dalyką, kuris jums kelia nekokius jausmus ir norėtumėte pasijusti geriau. Tada įsijauskite į tai, ką tą akimirką pajutote. Šis jausmas nebūtinai turi būti stiprus. Tiesą sakant, jei jaučiatės sustingę, išsikvėpę, atsijungę arba tušti, šiuos jausmus galima paleisti lygiai taip pat lengvai, kaip labiau atpažįstamus jausmus. Tiesiog įsileiskite tą jausmą ir stenkitės jį pajusti kuo pilniau, kiek tik galite.

Ši instrukcija gali pasirodyti pernelyg paprasta, bet jos reikia. Dauguma žmonių gyvena savo mintyse, vaizdiniuose, pasakojimuose apie praeitį ir ateitį, jie nesistengia suvokti, kaip iš tiesų jaučiasi šią akimirką. Vienintelis metas, kai iš tikrųjų galime daryti įtaką savo jausmams (dėl tos priežasties ir savo darbui bei gyvenimui), yra DABAR.

2 žingsnis. Paklauskite savęs: *Ar galėčiau šį jausmą paleisti?*

Šiuo klausimu paprasčiausiai savęs klausiate, ar galima atlikti šį veiksmą. Ir „taip“, ir „ne“ yra galimi atsakymo variantai. Dažnai paleisite ir atsakę „ne“. Visi šiame procese naudojami klausimai ne be reikalo yra paprasti. Patys savaime jie nėra svarbūs, jų paskirtis – nukreipti jus į paleidimą.

3 žingsnis. Užduokite sau paprastą klausimą: ***Ar tai paleisiu?*** Kitaip sakant, ***ar noriu tai paleisti?***

Jei atsakymas „ne“ arba nesate tikri, paklauskite savęs: ***Ar norėčiau pasilikti tą jausmą, ar geriau iš jo išsivaduoti?*** Net jei atsakymas vis dar „ne“, eikite prie 4 žingsnio.

4 žingsnis: Užduokite sau dar paprastesnį klausimą: *Kada?*

Tai kvietimas tiesiog paleisti DABAR. Gali būti, kad paleisti pavyks lengvai. Atminkite, kad paleidimas – tai sprendimas, kurį priimti galima kada panorėjus.

5 žingsnis: Kartokite keturis pirmuosius žingsnius taip dažnai, kaip reikia, kol išsivaduosite iš to jausmo.

PASTABA: Turbūt pastebėsite, kad kiekviename proceso žingsnyje jums pavyksta paleisti vis daugiau. Iš pradžių rezultatai gali būti vos pastebimi, bet jei atkakliai dirbsite, rezultatai bus vis svaresni. Galbūt atrasite, kad kuria nors tema esate aptekę keliais jausmų sluoksniais, todėl būkite kantrūs. Tačiau tai, ką paleisite, išeis visam laikui, o jūs pajusite palengvėjimą ir būsite ramesni.

Atskiros šio pratimo dalys paimtos iš Hale Dwoskino knygos „Sedonos metodas. Jūsų kelias į ilgalaikę laimę, sėkmę, ramybę ir emocinę gerovę“ (*The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-being*). Leidimas naudoti gautas iš „The Sedona Method“, www.sedona.com.

Trečias laimės įprotis protui
Pastūmėkite protą džiugesio link

Koks nuostabus buvo mano gyvenimas!
O, kad būčiau anksčiau tai supratęs.
Dvidešimto amžiaus prancūzų rašytoja Colette

Vieną vakarą čerokių genties vyresnysis savo vaikaičiui papasakojo apie kovą, kuri vyksta žmonėse. Jis pasakė štai ką:

– Mano sūnau, kova vyksta tarp dviejų „vilkų", gyvenančių kiekviename iš mūsų. Vienas vardu Nelaimingumas. Tai baimė, nerimas, pyktis, pavydas, liūdesys, savęs gailėjimasis, apmaudas, nevisavertiškumo jausmas. Kitas vardu Laimė. Tai džiaugsmas, meilė, viltis, ramybė, gerumas, kilnumas, tiesa ir gailiaširdiškumas.

Minutėlę pagalvojęs vaikaitis paklausė senelio:

– Kuris vilkas laimi?

Senasis čerokis atsakė paprastai:

– Tas, kurį tu šeri.

Dėl įgimto polinkio geriau įsiminti įkyrias mintis, neigiamus jausmus ir potyrius nei teigiamus, dažnai šeriame ne tą vilką. Jei jūsų smegenys į teigiamus dalykus reaguoja kaip teflonas, laimė nuo jų „slyste nuslysta". Kad būtumėte laimingesni, jums reikia truputį išlyginti rezultatą. Tai galima padaryti palenkiant protą džiaugsmui.

Šį pasakymą pirmą kartą išgirdau iš Džeimso Barazo (James Baraz) per jo nuostabių paskaitų kursą „Džiaugsmo pabudinimas" – dešimties mėnesių trukmės patyrimu grįstą programą, kuria buvo siekiama išlavinti prigimtinį žmogaus gebėjimą gerai jaustis ir būti

laimingam. Pirmąją paskaitą Džeimsas pradėjo pristatydamas kurso tikslą – palenkti klausytojų protą į džiaugsmą. Jis patarė mums pamažu vis daugiau dėmesio ir energijos skirti toms mintims, kurios mums teikia naudos.

Nuteikiant protą džiaugsmui, tefloninis paviršius pamažu šiurkštinamas, kad prie jo geriau liptų teigiama, o ne neigiama patirtis. Pradėjusi sąmoningai pratinti savo protą prie džiaugsmo, iškart pasijutau laimingesnė vien todėl, kad ėmiau įsidėmėti didesnius ir mažesnius laimės žybsnius, kurių nepastebėdavau anksčiau. Darydama tai ilgiau, pajutau, kad mano laimė proporcingai didėja, nes, kaip sako traukos dėsnis, kai pastebime ir įvertiname savo gyvenime esamą laimę, prie savęs ją pritraukiame dar labiau.

Pastebėjau, kad vienoje srityje sunku palenkti protą džiaugsmui – tai mūsų savivertė. Apklausos rodo, kad Amerikoje du iš trijų suaugusių žmonių turi žemą savigarbą. Mano draugė Lenora Boil (Lenora Boyle), virsmo vadovė ugdytoja, mokanti žmones atsikratyti neigiamų



įsitikinimų pagal labai paveikų pasirinkimo metodą. Per savo gyvenimą ji susitiko su tūkstančiais vyrų bei moterų ir sako pastebėjusi, kad iš varžančių įsitikinimų labiausiai paplitęs toks: „Aš nesu pakankamai geras." Daugelį metų vedu seminarus apie savigarbą ir žinau, kad turint tokią griežtą vidinę kritiką sunku patirti laimę.

Liza Nikols (Lisa Nichols), energinga lektorė motyvacijos temomis, kartu su manimi rašiusi „Paslaptį", daugelį metų kovojo su jausmu, kad yra nepakankamai gera. Nors dabar priklauso laimingųjų šimtukui, jai teko sunkiai padirbėti, kol įveikė patirti laimę trukdančias kliūtis. Jos pasakojimas atskleidžia, kaip palenkiant protą džiaugsmui iš galvos išgaruoja daugybė joje knibždančių neigiamų minčių.

Lizos pasakojimas

Moteris veidrodyje

Daug metų buvau nelaiminga, nes jaučiau, kad dalijant gyvenimo kortas man teko ne pačios geriausios. Tamsus gymis, storos lūpos ir apvalūs klubai nebuvo tas grožio idealas, kurį matydavau per televiziją ar kino filmuose. Mokykloje gaudavau nemokamus pietus, o dar blogiau, kad gyvenau pietinėje Los Andželo dalyje – tai skurdus, dideliu nusikalstamumu garsėjantis rajonas.

Kas rytą nubusdavau liūdna. Svajojau apie daiktus, kurių neturėjau, kurių įsigyti buvo visiškai neįmanoma. Norėjau atrodyti kaip Fara Foset (Farrah Fawset). Neįmanoma. Šešiolikos norėjau turė-

ti automobilį, kaip kai kurie klasės draugai. Neįmanoma. Norėjau gyventi Beverli Hilse. Ir vėl neįmanoma. Norėdama tai kompensuoti, nutariau visur pirmauti: tapau bėgikų komandos kapitone, pagrindine varžybų pertraukėlių šokėja strikse, vyriausiąja mūsų klasės metraščio redaktore, moksleivių tarybos nare. Bet to buvo negana. Man nepatikusių vidinių dalykų buvo kur kas daugiau nei gerų – bent jau *mano* mintyse.

Kadangi mintys buvo nukreiptos į tai, kas man savyje nepatinka, jaunystėje pridariau klaidų. Kartais suartėdavau su netinkamu vyriškiu ir paskui jausdavausi dar tuštesnė nei anksčiau.

Tik įžengusi į ketvirtą dešimtį nustojau kituose žmonėse ieškoti meilės ir palankumo. Vieną gražią dieną draugė tarstelėjo, kad „artimumą“ galima iššifruoti kaip „ar tu matai save“. Na, tai mane iš tiesų pažadino! Gal galėčiau atrasti meilę žiūrėdama į save?

Pradėjau stoviniuoti prieš veidrodį ir, žiūrėdama sau į akis, klausinėti: „Kas yra Liza?“ Atsakymai būdavo paprasti ir nuoširdūs. Moteris, turinti storas lūpas, apvalias šlaunis, tamsią odą, yra afrikiečių kilmės. Moteris, metų metus kovojanti su antsvoriu. Moteris, išsituokusi su smurtaujančiu vyru. Moteris, ieškanti dvasingumo ir dabar atradusi ryšį su Dievu.

Ta moteris buvo verta meilės dėl šitiek daug dalykų. Žiūrėdama sau į akis sakydavau: „Didžiuojuosi, kad tu...“ ir pridurdavau svarbių dalykų, kuriuos buvau padariusi. Išvardydavau tai, ką įtraukdavau į savo gyvenimo aprašymą, ir tai, ko nieku gyvu nedrįsčiau ten minėti: didžiuojuosi, kad išvažiavai iš namų ir pradėjai savo verslą. Didžiuojuosi, kad metei smurtaujantį vyrą. Didžiuojuosi, kad supratai, jog tau reikia reguliuoti kūno svorį. Didžiuojuosi, kad niekada niekada nepasakei blogo žodžio apie savo sūnaus tėvą. Didžiuojuosi darbu, kuriuo padedi daugybei paauglių. Galvoti apie tai buvo taip malonu!

Stovėdama prieš veidrodį, pradėjau vertinti, mylėti ir aukštinti *save pačią*. Aukštinau didelius ir mažus, visai mažyčius dalykus. „Didžiuojuosi, kad šį rytą padarei dešimt atsilenkimų gulėdama ant

grindų." Ar didelis dalykas, ar mažas, aš aukštinau. Mano veidas būdavo šlapias nuo ašarų, bet vis tiek sakydavau: „Didžiuojuosi, kad tu..." tol, kol nebeturėdavau ko pasakyti.

Žinoma, ir prieš šį pratimą žiūrėdavau į veidrodį. Tyrinėdavau savo veidą, dūsaudavau dėl nedidelių iškilimų kaktoje, nekęsdavau putlių lūpų ar smulkiai garbanotų plaukų. Žiūrėjau į išorinius bruožus, pagal kuriuos, maniau, mane vertina žmonės – pagal juos ir aš vertinau save.

Atspindys buvo tas pats, bet dabar mačiau kitokias į mane žvelgiančias akis. Akis, kurios ieškojo manyje grožio ir gerumo – ir juos rado. Bėgant metams, skirdama laiko pasimėgauti maloniais dalykais, kurių žinojau turinti, tapau stipresnė ir pajėgesnė labiau mylėti kitus žmones.

Ir dabar kiekvieną vakarą tebedarau šį pratimą su veidrodžiu ir pati stebiuosi, kaip stipriai myliu ir atjaučiu tą moterį veidrodyje. Kartais, kai kur nors važiuoju, sėdėdama ant užpakalinės taksi sėdynės ar kitur, išsitraukiu nedidelį veidrodėlį ir darau šį pratimą su juo. Tikriausiai apylinkėse sklinda gandas, kad esu kiek keistoka, bet nieko tokio. Esu laiminga, o visa kita nesvarbu.

Neseniai atsitiko vienas dalykas, padėjęs man suprasti, koks iš tiesų svarbus šis mano gebėjimas. Prieš kelis mėnesius nusipirkau naują automobilį. Kitą dieną, džiaugdamasi nauju žaisliuku, važinėjausi greitkeliu. Bet pasukus posūkio link, mano automobilis neteko greičio, o iš variklio pasigirdo keistas garsas *kche-kche, kche-kche.*

„Vaje, – nusigandau. – Kas atsitiko naujutėlaičiam mano automobiliui?"

Dar kelis kartus sukosėjęs automobilis visai sustojo.

Įsiutau. Buvau apsiavusi aukštakulnius ir išsidažiusi kaip primadona, bet nustypčiojau ilgu keliuku iki degalinės po greitkeliu. Narsiai įžengusi vidun, tariau patarnautojui:

– Mano automobilis sugedo. Gal ateitumėte pažiūrėti, kas jam atsitiko?

Patarnautojas kartu su manimi paėjėjo iki automobilio, įkišo raktelį į spynelę ir pasuko. Tada su pasibjaurėjimu pažvelgė į mane ir tarė:

– Ponia, jūsų automobilis nesugedęs. Baigėsi benzinas.

Buvau pritrenkta. Čia pat išsitraukiau mobilųjį telefoną ir užsipuoliau automobilio pardavėją:

– Tik vakar iš jūsų nusipirkau automobilį. Už jį atidaviau krūvą pinigų. O dabar pasibaigė benzinas.

Nė kiek nesudvejojęs pardavėjas atsakė:

– Ponia, ne mano pareiga pripilti benzino į jūsų kuro baką.

Pardavėjo atsakymas pakeitė mano gyvenimą. Jis buvo teisus. Tai buvo ypatinga nušvitimo akimirka: supratau, kad niekas neprivalo pildyti mano bako – nei mano automobilyje, nei mano gyvenime!

Dabar savo „meilės baką" pildau kreipdama dėmesį į tai, ką savyje labiausiai vertinu. Metai, praleisti su meile žvelgiant į save veidrodyje, dosniai atsipirko. Liza man ne tik patinka, aš ją tikrai, iš tiesų mėgstu. Žinau, kad ją peikti nėra mano paskirtis. Taip pat ir būti nelaimingai dėl to, kaip klostosi gyvenimas, priešingai, turiu mylėti save, einančią gyvenimo keliu.

Pratimas su veidrodžiu

Ar mintis apie stovėjimą prieš veidrodį ir teigiamų savo savybių vardijimą atrodo nemaloni ir kvaila? Toks veiksmas man atrodė kvailas, bet tai buvo ženklas, kad turiu išbandyti.

Aš ir bendraautorė Kerola apie pratimą su veidrodžiu sužinojome 1990 metais per savaitės trukmės Džeko Kenfildo (Jack Canfield) kursus apie savigarbą. Džekas šį pratimą skyrė kaip namų darbą. Jį turėjome atlikti kas vakarą. Džekas patarė jį daryti gerai užsidarius duris, kad kas eidamas pro šalį nepamatytų ir nepagalvo-

tų, kad kvaištelėjome. Per šiuos kursus mudvi su Kerola gyvenome tame pačiame kambaryje, todėl kas vakarą paeiliui eidavome į vonią, užsidarydavome duris ir šnibždėdavome savo atspindžiui malonius niekus: „aš tave myliu", „tu graži", „turi mylinčią širdį".

Patį pirmą vakarą jaučiausi kaip kuoktelėjusi Kalifornijos Naujojo amžiaus religinio sąjūdžio sekėja, bet netrukus pajutau liūdesį. Šitaip gerai mokėjau save peikti – tai kodėl taip sunkiai sekasi save girti?

Ilgainiui tapo lengviau vardyti priežastis, dėl kurių galiu save mylėti: „tu nuovoki", „išsuki iš kelio, kad padėtum kitiems" ir taip toliau. Bet tikroji šio pratimo jėga atsiskleidė tada, kai išmokau save vertinti be jokios priežasties – žiūrėti sau į akis ir paprasčiausiai mylėti tokią, kokia esu, be jokių sąlygų.

Jei esate panašus į daugumą žmonių, sąmoningas savo teigiamų bruožų pripažinimas jums gali atrodyti išpuikimas. Juk nuo mažų dienų girdime, kad iš didelio pagyro lieka melagis. Todėl galiausiai išmokstame nepriskirti sau nuopelnų, pripažinimo arba dar blogiau – imame plakti save, o tai užsklendžia širdį, mažina energiją ir (atspėjote) žemina laimės statos tašką. Todėl nestebina, kad laimingi be priežasties žmonės save užjaučia, drąsina, pripažįsta savo nuopelnus. Tai jokia arogancija ar egocentriškumas: jie supranta savo vertę ir priima save tokius, kokie yra. Išmokti šitaip žvelgti į save yra svarbus žingsnis, didinant laimės statos tašką.

Įsidėmėkite teigiamus dalykus

Norėdami pastūmėti protą džiaugsmo link, labiau kreipkite dėmesį į laimingus savo išgyvenimus. Pirmasis žingsnis – sąmoningai priimti sprendimą jų ieškoti. Galite tai paversti žaidimu, kurį žaisite pats vienas. Nusiteikite, kad nuo šiol pastebėsite visus gerus jums atsitiksiančius dalykus: visas teigiamas mintis, viską, ką pamatysite, pajusite, paragausite, išgirsite ar užuosite ir kas jums teiks malonumo, visus savo laimėjimus, kai pavyks ką nors suprasti, visas savo

kūrybiškumo apraiškas – šį sąrašą galima tęsti. Toks nusiteikimas pabudina retikuliarinę sužadinimo sistemą (RSS) – smegenų kamieno pagrindo ląstelių grupę, kontroliuojančią didžiulių gaunamos informacijos kiekių išrūšiavimą ir pateikimą to, kas verta dėmesio. Ar jums neatsitiko taip, kad, nusipirkę automobilį, staiga pradėjote tokius pačius pastebėti visur? Tai RSS veikla. Dabar ja galite pasinaudoti, kad taptumėte laimingesni. Kai nuspręsite ieškoti teigiamų dalykų, jūsų RSS pasirūpins, kad juos ir matytumėte.

Adelė, viena iš laimingųjų šimtuko, man papasakojo apie neįprastą įsidėmėti teigiamus dalykus jai padedantį metodą. Gyvendama kaip įprasta, mintyse ji dalija premijas: geriausiai išauklėtam šuniui, įdomiausiai sutvarkytai aplinkai prie įvažiuojamojo greito maisto restorano, mandagiausiam vairuotojui. Tai jai padeda pamatyti aplink ją esančias grožio ir gerumo apraiškas. Susižavėjusi šia idėja, išbandžiau pati. Šis metodas man taip patiko, kad net kaip pratimą įtraukiau į šio skyriaus pabaigą.

Pastebėję ką nors gero, skirkite šiek teik laiko sąmoningai tuo pasimėgauti. Gerąją patirtį suimkite visą ir stenkitės ją *pajusti*, kad tai būtų daugiau nei vien proto pastebėjimas. Jei galima, maždaug trisdešimt sekundžių išbūkite gerte gerdami laimę, kurią pajutote. Jei norite paspartinti pažangą, kiekvieną dieną skirkite laiko kai kurių savo laimėjimų, proveržių, kituose žmonėse pastebėtų gerų dalykų (taip pat ir savo) užsirašymui. Tai padės mintyse pakeisti jėgų pusiausvyrą, smegenyse pakreipti velkro ir teflono santykį laimės naudai.

Imdama interviu iš laimingųjų šimtuko atstovo Polo Šilės (Paul Sheele), žmogaus vystymosi eksperto bei knygos „Prigimtinis talentas" *(Natural Brilliance)* autoriaus, sužinojau, kad įsidėmėti teigiamus dalykus paprasčiau, jei tam panaudojama pasąmonė, kontroliuojanti 90 proc. žmogaus minčių. Kiekvieną dieną patiriame daug neigiamų vaizdų ir pranešimų iš viso pasaulio, kurie iš pasąmonės patenka į mūsų protą. Veiksmingas būdas neutralizuoti šias užmaskuotas neigiamas mintis – pasinaudoti užribinio mokymo garso

įrašais, veikiančiais būdraujančios pasąmonės lygmenyje. Užribinio mokymo garso įrašuose muzikiniame fone girdima daug balsų, juose panaudota moksliškai įrodyta smegenų technologija. Šios mokymo programos, kurių reikia klausytis per stereoausines, rūpestingai sukurtos taip, kad vienu metu veiktų abu smegenų pusrutulius ir keistų sąmoningus įsitikinimus, o jums reikia tiesiog atsipalaiduoti ir klausytis. Pastebėjau, kad užribinio mokymo garso įrašai nuostabiai lengvai nuteikia mano protą džiaugsmui.

Įsigilinkite į mintį, darančią jus laimingesnius

Proto palenkimo džiaugsmo link idėja labai panaši į tai, ką dr. Martinas Zeligmanas (Dr. Martin Seligman), pozityviosios psichologijos tėvas, vadina „išmoktuoju optimizmu". To paties pavadinimo knygoje dr. M. Zeligmanas, Pensilvanijos universiteto pozityviosios psichologijos centro direktorius, remiasi didžiulės apimties moksliniais tyrimais, kuriais pagrindžia iškeltą mintį, jog optimistiškumo galima išmokti pratybomis.

Vienas iš veiksmingiausių mano atrastų būdų, kuriais galima praktiškai palenkti protą džiaugsmo link, yra *remtis mintimi, nuo kurios jaučiatės laimingesni*. Kai kitą kartą pateksite į sudėtingą situaciją ir jus apims neigiamos mintys bei negeri jausmai, apie tą situaciją pagalvokite lygiai taip pat teisingai, dėl ko imtumėte geriau jaustis, ir ta mintimi remkitės. Klasikinis optimizmo matas – manyti, kad stiklinė pripilta iki pusės, o ne pusiau tuščia – yra puikus pavyzdys, kaip galima pasiremti lygiai tokia pat teisinga, bet laimingesne mintimi.

O štai dar vienas pavyzdys su situacija iš mano gyvenimo. Su panašia situacija, neabejoju, esate susidūrę ir jūs. Kartą, kai palinkusi sėdėjau prie kompiuterio, stengdamasi rišliai sudėlioti mintis, į galvą atėjo negera, žlugdanti mintis: „Nespėsiu šio projekto atlikti laiku."

Pastebėjau, kad dėl tos minties pasijutau įsitempusi, įsibaiminusi, menkavertė, o tai nepadėjo susitelkti darbui.

Tada pradėjau ieškoti minties, kuri būtų *lygiai taip pat teisinga*, bet padėtų jaustis geriau, pavyzdžiui, *visada sugebu laiku atlikti darbą. Galiu paprašyti pagalbos. Kuo labiau atsipalaiduosiu, tuo lengviau pradės plaukti idėjos*. Kliaudamasi tokiomis mintimis, palenkiau protą džiaugsmui. Jos padėjo man atsipalaiduoti ir pajusti plėtimąsi, o ne traukimąsi.

Norėčiau atkreipti dėmesį, kad nekalbu apie priverstinai generuojamas teigiamas mintis ar mintyse mechaniškai kartojamus teiginius: *Galiu tai padaryti laiku. Galiu tai padaryti laiku. Galiu tai padaryti laiku*, – nors tebejaučiate, kad negalite. Čia vis tiek reikia šiek tiek kovoti su savo neigiama mintimi. Panašu į mintyse vykstančias rėkavimo rungtynes: Kas laimės – *negaliu* ar *galiu*? Akivaizdu, kad laimės tas, kas garsiau rėkia.

O štai remdamiesi džiaugsmingesne mintimi nesistengiate savęs dėl nieko įtikinėti. Paprasčiausiai perkeliate dėmesį nuo tos situacijos dalies, kuri jus verčia jaustis blogai, prie taip pat teisingos dalies, keliančios geresnius jausmus.

Kaip sakė čerokių senolis, laimi tas vilkas, kurį tu šeri.

Todėl įpraskite penėti laimę.

Pratimas

Kasdienės laimės premijos

1. Visą dieną dairykitės aplink, ieškodami, kam būtų galima skirti premiją.
2. Veikite kūrybiškai. Pavyzdžiui, žiūrėdami į gėles, ieškokite tos, kuriai galima skirti premiją už „neįprasčiausią spalvą“, arba tokios, kuriai teko daugiausia kovoti, kad nenudžiūtų, ir kuriai tai

pavyko; jai skirkite „puikiausio tos dienos žiedo" premiją. Ieškokite neįprastų šypsenų, gero aptarnavimo, išmoningo kasdienių dalykų sprendimo. Per dieną galima skirti tiek ir tokių premijų, kiek tik reikia.

3. Pakvieskite šeimos narius arba draugus žaisti šį žaidimą, o dienai baigiantis pasipasakokite, kokias premijas tą dieną išdalijote.

Apibendrinimas ir į laimę vedantys žingsniai

Ačiū Dievui, mums nereikia tikėti viskuo, ką pagalvojame! Proto atramą stipriname mąstydami taip, kad laimė stiprėtų: abejodami savo mintimis, žengdami anapus proto ir paleisdami, palenkdami protą džiaugsmo link. Atlikdami šiuos žingsnius, mokykitės protui skirtų laimės įpročių:

1. Kai nutversite save neigiamai mąstant, pasitikrinkite, ar ta mintis jums sako tiesą, atlikdami užduoties pratimą.
2. Norėdami atsikratyti įkyrių neigiamų minčių, darykite paleidimo pratimą.
3. Norėdami užfiksuoti su savimi susijusias teigiamas mintis, pabandykite kartą per dieną bent jau savaitę daryti pratimą su veidrodžiu, o geriausia – dvidešimt vieną dieną.
4. Visą dieną dalykite laimės premijas, kad jūsų protas būtų nukreiptas į džiaugsmą.
5. Įpraskite remtis mintimi, dėl kurios jaučiatės laimingesni.

5

Širdies atrama. Leiskitės meilės vedami

Geriau turėčiau nematančias akis, negirdinčias ausis,
nekalbančias lūpas nei negalinčią mylėti širdį.
Rašytojas Robertas Tizonas

Pabandykime atlikti nedidelį bandymą. Parodykite į save. Dabar atkreipkite dėmesį, kur rodote. Jei esate toks kaip daugybė žmonių, kurių prašiau tai padaryti, jūs parodėte sau į širdį. Niekas nerodo sau į galvą, bambą ar kelio girnelę. Kodėl? Nes mes instinktyviai jaučiame, kad širdis yra mūsų esmė.

Įsivaizduokite, kad atidžiai žvelgiate į jums labai svarbaus žmogaus akis ir tariate tokius žodžius: „Myliu tave visa galva." Juk skamba labai keistai, ar ne?

Per visą žmonijos istoriją visose kultūrose buvo laikoma, kad širdis, mūsų emocijų buveinė, turi didžiausią reikšmę žmogaus laimei ir išminčiai. Daugelyje tradicijų širdis vadinama deimantu, brangakmeniu ar lotosu, ir visi šie žodžiai simbolizuoja giliausią bei vertingiausią mūsų esmės dalį.

Mūsų kūno viduryje yra nedidelė lotoso žiedo formos šventovė,
o joje – nedidelė erdvė.
Joje yra ir dangūs, ir Žemė: Saulė, Mėnulis ir žvaigždės,
ugnis, žaibas ir vėjai – mūsų širdyje telpa visa Visata.
Pagal Upanišadas

Mūsų širdis – ta vieta, iš kur sklinda gyvenimo „syvai", o kai tie syvai teka, jaučiamės kuo puikiausiai. Jei ne – jaučiamės nelaimingi.

Visa tai pernelyg gerai žinau iš savo patirties. Daug metų gyvenau jausdama stiprų, veriantį ir dažnai alinantį skausmą. Jį ėmiau jausti daugiau kaip prieš dvidešimt metų, kai išsiskyriau su mylimuoju. Nors nesirengiau už jo tekėti, tačiau kai jis pradėjo susitikinėti su gera mano drauge, palūžau. Maniau, širdies skausmas praeis bėgant laikui ar bent jau kai sutiksiu kitą žmogų. Bet jis nepraėjo. Kartais atrodydavo, kad negaliu įkvėpti, nes skausmas buvo baisiai stiprus, bijodavau, kad ištiks širdies priepuolis. Aplankiau daug gydytojų, tačiau nė vienas nesugebėjo nustatyti fizinės skausmo priežasties. Mano širdis buvo sunki ir fiziškai, ir emociškai. Tik kai pradėjau praktiškai įgyvendinti širdžiai skirtus laimės įpročius, apie kuriuos sužinosite šiame skyriuje, skausmas atlėgo.

Iš pokalbių su laimingųjų šimtuku supratau svarbų dalyką, kad *gyvenime laimingi žmonės leidžiasi laimės vedami.* Nors jie taip pat bijo, jaučia skausmą ir patiria nusivylimų kaip ir mes, paprasčiausiai jų kitokie įpročiai, todėl jų širdys gyvenimo kasdienybėje visada atviros. Mokydamiesi šių įpročių patirsite, kad širdis gali tapti atviresnė, labiau mylinti ir kad ji yra viena iš jūsų laimės namų atramų.

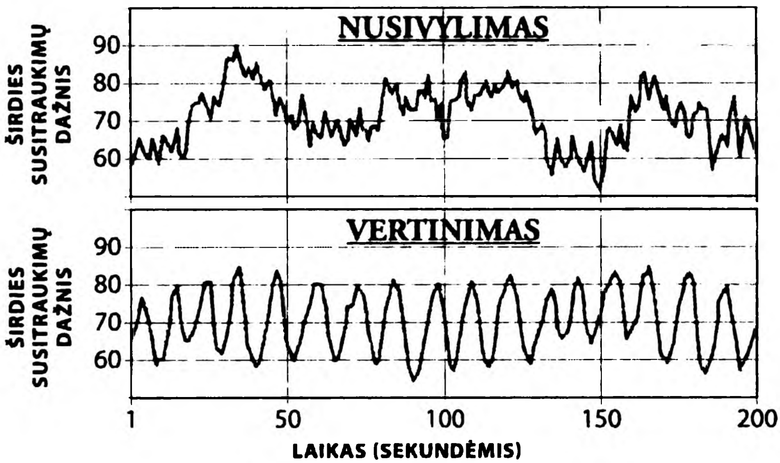
Širdis turi energijos lauką

Prisiminkite kokį nors laimingą savo vaikystės epizodą: ypatingą išvyką su tėvais, smagią iškylą su geriausia drauge arba kai pirmą kartą gavote dovanų kačiuką ar šuniuką. Kaip jaučiatės visa tai prisiminę? Tikriausiai širdyje pajutote srovenant šilumą ir švelnumą. Tai jūsų širdies energija.

Vaikystėje mano senelis, – jį vadinau Tėvuku ir labai mylėjau, – kiekvieną savaitgalį atvažiuodavo pas mus. Jis atvykdavo penktadienį su naminių keksiukų maišeliu, ir, vos pamačiusi jį lipant laiptais prie laukujų durų, drebėdavau iš susijaudinimo ir džiaugsmo. Atrodė, jo širdies energija išsiveržia ir susitinka su mano širdies energija. Negalėdavau sulaukti, kol patogiai įsitaisysiu jam ant kelių ir išgirsiu dar vieną nuostabų pasakojimą apie 1906 metų žemės drebėjimą, jo karjerą pusiau profesionalioje beisbolo komandoje ir daugelį kitų jo nuotykių. Nors buvau tik aštuonerių, man buvo akivaizdu, kad jo širdies energija išeina už jo kūno ribų.

Šiuolaikinis mokslas patvirtina vaikišką mano pastebėjimą: širdis *tikrai* turi stiprų energijos lauką. Širdies matematikos institutas – labai gerbiama mokslo įstaiga, jos darbus patvirtino Stanfordo universitete ir Majamio širdies tyrimų institute atlikti tyrimai – nustatė, kad žmogaus širdis sukuria elektromagnetinį lauką, kurio skersmuo yra apie metrą, o stiprumas penkis kartus didesnis už smegenų sukuriamo lauko.

Širdies veiklos matavimo vienetas, atspindintis emocinę būseną ir vadinamas širdies susitraukimų dažnio kintamumu, parodo, kaip kinta intervalai tarp širdies dūžių. Tirdami širdies susitraukimų dažnio kintamumą EKG kardiografu, dr. Rolinas Makratis (dr. Rolin McCraty) ir kiti Širdies matematikos instituto mokslininkai nustatė, kad širdies kardiograma skiriasi atsižvelgiant į tai, žmogus laimingas, supykęs, susierzinęs ar nuliūdęs. Pasižiūrėkite, kaip skirtingai pavaizduota širdies veikla šiuose grafikuose:



© Širdies matematikos instituto mokslinių tyrimų centras

Neigiamos emocijos verčia širdį neritmingai susitraukinėti, ir tai vadinama širdies ritmo *netolygumu*, darančiu kūnui žalingą poveikį. Kai supykstate, nusiviliate ar nuliūstate, į kraują išsiskiria cholesterolis ir streso hormonai, širdis susitraukia dažniau, kraujo spaudimas padidėja. Priešingai, kai jaučiate dėkingumą, meilę, emocinę pusiausvyrą, širdies ritmas būna *tolygus* – širdis plaka lygiai, ritmingai.

Remiantis Širdies matematikos instituto paskelbtu moksliniu tyrimu, tolygus širdies ritmas skatina gerųjų hormonų, tokių kaip senėjimą stabdančio hormono DHEA, išsiskyrimą, normalizuoja kraujospūdį, gerina pažintinę funkciją, stiprina imuninę sistemą. Viename garsiame moksliniame tyrime Kentukio universiteto mokslininkai išanalizavo 180 vienuolių dienoraščius, pradėtus rašyti, kai joms buvo apie dvidešimt metų, ir nustatė, kad seserys, jautusios pozityvesnius jausmus, gyveno vidutiniškai septyneriais metais ilgiau už seseris, kurių jausmai buvo negatyvesni. Teigiamas emocijas ne tik malonu jausti, jos yra ir naudingos!



„Širdies ritmas geras, pagal jį lengva šokti.“

Meilė ir baimė

Visas mūsų emocijas galima suskirstyti į dvi pagrindines grupes: meilę ir baimę. Meilės atmainos, tokios kaip dėkingumas, atleidimas, atjauta ir vertinimas, padeda širdžiai plėstis ir ritmingai plakti, o baimės atmainos, tokios kaip pyktis, liūdesys, skausmas ir kaltė, spaudžia širdį ir verčia plakti neritmingai. Gyvenime kiekvieną akimirką nugali arba meilė, arba baimė, o laimė arba nelaimingumas seka paskui jas.

Traukimasis	Plėtimasis
Baimė	Meilė
Pyktis, liūdesys, įtampa	Atvirumas
Nusivylimas, tuštuma	Dėkingumas
Apmaudas	Atleidimas
Egocentriškumas	Mielaširdystė
Širdies ritmo netolygumas	Širdies ritmo tolygumas

Širdies matematikos instituto mokslininkai nustatė, kad kai žmonės sutelkia dėmesį į emocijas, tokias kaip geras įvertinimas, meilė ir dėkingumas, jie geba *kada panorėję* pasiekti, kad širdies ritmas būtų tolygesnis. Vadinasi, galite pradėti plėsti širdį, kai tik to užsigeidžiate. Vėliau šiame skyriuje paaiškinsiu, kaip tai daryti, pasinaudodama Širdies matematikos institute išmoktu metodu.

Kalbėdamasi su laimingųjų šimtuku pastebėjau, jog jų gebėjimas vadovautis meile, kad ir kas būtų gyvenime, remiasi trimis stipriais įpročiais, padedančiais atverti širdį.

Laimės įpročiai širdžiai

1. Susitelkite į dėkingumą
2. Mokykitės atleisti
3. Skleiskite mielaširdystę

Pirmas laimės įprotis širdžiai
Susitelkite į dėkingumą

Jei vienintelė gyvenime ištarta malda buvo
„Ačiū tau", to pakanka.

Trylikto amžiaus teologas meistras Eckhartas

Ar esate kada jutę, kaip iš dėkingumo išauga širdis? Ar esate kada norėję plačiai išskėsti rankas ir šaukti: „Ačiū, ačiū, ačiū!"? Tuomet suprantate, ką turiu omenyje sakydama, kad dėkingumas natūraliai plečia širdį.

Tačiau šiuos dalykus lengva priimti kaip savaime suprantamus. O kiek laiko per dieną iš tiesų *skiriate* susitelkimui į dėkingumą, palyginti su tuo, kurį skiriate gyvenime atsiradusiems sunkumams apmąstyti? Elgiamės taip, tarytum dėkingumas ir geras vertinimas būtų geriausias porcelianas ar prašmatni staltiesė, naudojami tik ypatingomis progomis.

Laimingų be priežasties žmonių gyvenime nebūtinai yra daugiau dalykų, už kuriuos jie gali dėkoti. Kiekvieną dieną jie dažniau susitelkia į dėkingumą. Čia svarbu tai, į ką jie kreipia dėmesį.

Toliau pateikiu laimingųjų šimtuko atstovo, rašytojo ir chiropraktiko, trykštančio dešimties žmonių energija ir entuziazmu, Riko Provasolio (Rico Provasoli) pasakojimą. Jis duoda pavyzdį, kokią galią turi susitelkimas į dėkingumą.

Riko pasakojimas

Ačiū už viską

Įsivaizduokite, kad sėdite tamsiame žvakės apšviestame kambaryje ir ji beveik baigia sudegti. Nejučia žvakės liepsnelė ima mirkčioti, prigęsta, atrodo, visai užges ir vėl netikėtai įsiplieskia – trapios šviesos kibirkštėlė juodoje jus supančioje tamsoje. Suprantate, kad netrukus žvakė visiškai užges.

Prieš daugelį metų mano gyvenimas buvo kaip toji žvakė. Dar truputis, dar vienas negilus kvėptelėjimas, ir būtų buvę viskas. Tai buvo *taip* arti.

Jaunystėje nežinojau, ko gyvenime siekti. Mano koledžo bendramoksliai buvo būsimieji elitinių bendrovių finansininkai, populiarūs politikai, vienas net tapo aukščiausiojo teismo teisėju, o aš tokių ambicijų neturėjau. Trečią kursą praleidau užsienyje, Prancūzijoje, čia susiradau trapistų vienuolyną ir beveik metus jame gyvenau kaip vienuolis. Nors man patiko ten įgyta patirtis, netrukus supratau, kad vienuoliškam gyvenimui nesu sukurtas. Išėjęs keliavau aplink pasaulį, perplaukiau dideles jūras ir aplankiau daugiau kaip penkiasdešimt šalių.

Po kelerių metų, praleistų ieškant nuotykių, sugrįžau į Valstijas, čia galiausiai vedžiau, susilaukiau vaikų, tapau chiropraktiku ir pasistačiau kliniką Meino valstijoje ant jūros kranto. Gyvenau labai gerai, bet nebuvau laimingas. Mano protą ir širdį valdė vidinis nerimas. Kiek prisimenu, visada taip jaučiausi: dažniausiai svarstydavau, ko mano gyvenime trūksta, bet nedėkojau už tai, ką turiu.

Nuodugniai perkratę sąžines, mudu su žmona nutarėme išsiskirti. Pasirūpinau, kad buvusiai žmonai ir vaikams nieko netrūktų, pardaviau savo verslą ir dar kartą leidausi į kelionę po užsienio šalis.

Paskui per kelis 1991 metų mėnesius mano sveikata sušlubavo. Visą laiką siaubingai jaučiausi. Teko sirgti ir anksčiau, bet nieko panašaus nebuvo. Simptomų sąrašas vis ilgėjo, tačiau niekas negalėjo nustatyti ligos. Vienas draugas net pasamdė egzorcistą, kad mane išgydytų, – žvakės, maldos ir visa kita, tik be jokios naudos. Tiktai prastai jaučiausi. Tai truko beveik dešimt metų. Galiausiai 2001 metais atsitiko tai, dėl ko visai išslydo pagrindas iš po kojų.

Kūčių vakarą paskambino garsus endokrinologas, pas kurį neseniai buvau lankęsis: jis pranešė, kad priekinėje mano hipofizės dalyje aptiktas smegenų auglys ir kad reikia nedelsiant operuoti. „A, ir dar linkiu malonių Kalėdų“, – palinkėjo ir padėjo ragelį.

Buvau priblokštas. Žinia, kad jus teks pjaustyti, nes reikia išimti auglį, niekada nebūna gera nei prieš Kalėdas, nei prieš jokias kitas šventes. Kalėdas praleidau grauždamasis, o kitą dieną nuskubėjau pas gydytoją pasikalbėti apie operaciją. Jis iškart pasakė, kad hipofizės auglys buvo klaidingai nustatyta diagnozė. Tada pažvelgė man į akis ir tarė:

– Žinote, tiesą sakant, jums nieko blogo nėra. Viskas vyksta jūsų galvoje. Esate hipochondrikas.

Tai buvo paskutinis lašas. Aš šitaip kenčiu, o jis sako, kad visa tai susikuriu pats? Gydytojas skyrė antidepresantų, bet aš jų nevartojau. Galiausiai po šešių mėnesių taip užsinorėjau vėl pasijusti savimi, kad nutariau išmėginti antidepresantus. Po trijų dienų pasijutau dar blogiau. Apimtas visiško nusivylimo, pradėjau mąstyti apie mirtį.

Brolienė psichoterapeutė vėliau paaiškino, kad mano vartoti antidepresantai per pirmąsias keturiolika vartojimo dienų kartais sukelia minčių apie savižudybę. Tuo metu žinojau tik tiek, kad nebenoriu daugiau šitaip gyventi – nebegaliu šitaip gyventi. Nenorėjau apsunkinti savo šeimos, užtraukdamas jiems gėdą ir palikdamas

savižudybės dėmę, todėl sugalvojau, kad keltu nuplauksiu į miestą, o ten išbėgsiu priešais atvažiuojantį autobusą. Taip garbingai išeisiu, tai bus tik vienas iš tų baisių kartais nutinkančių dalykų.

Sėdėjau virtuvėje ir apmąsčiau savo planą. Apsipratau su šia mintimi, susitaikiau, kad tai bus protingiausia išeitis. Tai nebuvo ūmus, jausmingas sprendimas – jis atrodė labai apgalvotas. Mąsčiau taip: ***Žinai, tai viskas. Nugyvenau turiningą gyvenimą. Daugiau nebenoriu. Viskas.*** Viduje pajutau lyg ir ramybę.

Tada atnešė paštą.

Buvo Tėvo dienos išvakarės, ir krūvoje laiškų gulėjo buvusios žmonos, mano vaikų motinos, laiškas. Atplėšęs voką, radau atviruką su puikiu jos sukurtu piešiniu. Atviruke ji buvo užrašiusi žodžius, apvertusius mano gyvenimą aukštyn kojomis. Ji rašė, kad vis dar stipriai mane myli ir nuoširdžiai džiaugiasi, kad esu jos vaikų tėvas. Ji rašė, kad, nepaisant sunkumų, kuriuos abu patyrėme, būdama su manimi ji labai išaugo ir linki man puikiausios sveikatos, didelės sėkmės ir laimės.

Buvau pritrenktas. „Oho! – pamaniau. – Lukterk. Ir aš ketinu žudytis?" Tai buvo lyg dangaus siųsta akimirka. Supratau, kad ir vėl buvau įstrigęs apmąstymuose, kas mano gyvenime negerai, o juk reikėjo dėkoti už tai, kas sekasi. Bet dabar, kai buvusi žmona atvėrė širdį, parodydama meilę ir dėkingumą, tai iškart mane sustabdė. Šiltas ir nuoširdus mano asmens įvertinimas padėjo pažvelgti į savo širdį, atvėrė mano akis visam tam gėriui, kurį buvau gyvenime patyręs. Lioviausi mąstyti apie savižudybę ir pirmą kartą per ilgus metus išgyvenau laimės skonį.

Ant šių naujų dėkingumo jausmų skriejau lyg bangos nešamas. Mano gyvenimas ėmė keistis. Per dvidešimt keturias valandas sutikau žmogų, rekomendavusį atogrąžų ligų specialistą. Vos į mane pažvelgęs, šis iškart suprato, kas man yra. Tyrimai parodė, kad buvau užsikrėtęs septynių rūšių parazitais, amebomis ir kepenyse gyvenančiomis plokščiosiomis kirmėlėmis – tai buvo nekviesti svečiai, jų prisirankiojau keliaudamas po užsienį. Man paskyrė labai stiprių

antibiotikų, ir, didžiam palengvėjimui, išgijau. Galiausiai vėl pasijutau savimi. Tiesą sakant, jaučiausi *geriau* nei bet kada! Skirtumas tas, kad išmokau naujai vertinti savo gyvenimą ir būti dėkingas. Buvau pasiryžęs išlaikyti šį įprotį ir netrukus radau dvi geras priemones, padedančias tai įgyvendinti.

Pirmoji yra kasdienis juokas: dešimt minučių per dieną aš paprasčiausiai juokiuosi. Nors kvaila atrodo skirti laiko pasijuokti, juoko pertraukėlės padėjo man pasikeisti. Dėl papildomų endorfinų pagerėjo sveikata, be to, pastebiu, kad juokas švarina mane emociškai ir palaiko pakilią laimės būseną. Nepraleidžiu nė dienos.

Netrukus po to, kai pradėjau reguliariai juoktis, gavau anoniminę faksogramą su dzenbudizmo mokytojo mantra: „Ačiū už viską. Visiškai neturiu kuo skųstis." Nutariau šiais dviem universalų dėkingumą reiškiančiais sakinukais papildyti savo kasdienes dėkingumo ir džiaugsmo pratybas.

Ši frazė tapo mano ramsčiu. Dabar, nesvarbu, kas būtų įvykę, jaučiu, kad neturiu dėl ko būti nepatenkintas gyvenimu.

Prieš kelerius metus mano dėkingumo jausmas patyrė išbandymą. Man paskambino ir pranešė, kad beveik visos mano gyvenimo santaupos išeikvotos. Netekau visko, todėl būsiu priverstas iš esmės keisti gyvenimo būdą. Išklausęs šią žinią, padėjau ragelį ir minutėlę stovėjau, mėgindamas suvokti jos prasmę. Pirmoji reakcija buvo tokia: „Na, ir gerai." Prastos sveikatos metai ir prisilietimas prie savižudybės padėjo į viską pažvelgti kitu kampu: žvelgiant plačiau tai nebuvo taip jau ir svarbu.

Plaukiodamas jūromis buvau išmokęs, kad jei ištinka nelaimė, nereikia sustoti – kritiškoje padėtyje reikia veikti, todėl puoliau skambinti: nutraukiau namo nuomos sutartį, susitariau, kad persikraustysiu į draugo namus, pasiskolinau pinigų, kad turėčiau iš ko gyventi, kol sukursiu planą B.

Po valandos, kai jau buvau visa tai sutvarkęs, galiausiai ramiai apmąsčiau situaciją. Kai manyje suskambo pažįstami žodžiai: „Ačiū

už viską. Visiškai neturiu kuo skųstis", mintyse nusišypsojau. Keista, bet tai buvo tiesa. Žinoma, man būtų labiau patikę, kad reikalai būtų susiklostę kitaip, bet tam, kas įvyko, nesipriešinau. Tada atsisėdau ir ėmiau juoktis.

Dabar, po daugelio pakilimo ir nuosmukio metų, aš vis dar tebesijuokiu! Mano gyvenimą pakeitė dėkinga širdis.

Kodėl dėkingumas veikia teigiamai

Kaip toks paprastas dalykas kaip dėkingumas į mūsų gyvenimą gali įnešti daugiau laimės? Atsakymą pateikia traukos dėsnis.

Ar atsimenate trečią svarbiojo trejeto principą? Ką jūs vertinate, to vertė didėja. Jei gyvenime norite turėti daugiau gėrio, užuot kreipę energiją į problemas ir kliūtis, nukreipkite dėmesį į tai, kas *jau* yra gerai, kas jums sekasi. Tai pritrauks prie jūsų daugiau gėrio.

Nesiūlau naudotis dėkingumu kaip priemone neįsileisti skausmingų jausmų, juos ignoruoti, užgniaužti ar dirbtinai pasaldinti. Ne, dėkingumas – tai priemonė, kreipianti širdį džiaugsmo link. Kiekvienas žmogus gyvenime patiria išbandymų, kiekvienas turi gerųjų savybių, tačiau nukreipdami širdies energiją į gerąsias savybes tapsite kur kas laimingesni.

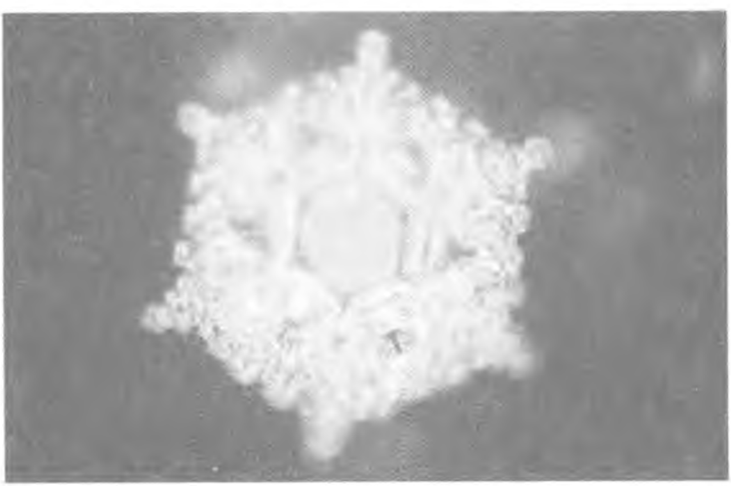
Gerieji dėkingumo virpesiai

Dėkingumas – ne tik pagrindinė laimės be priežasties sąlyga, jis naudingas ir sveikatai. Neseniai Majamio universitete, vadovaujant dr. Maiklui Makalou (Michael McCullough), atliktas mokslinis tyrimas parodė, kad žmonės, kurie save apibūdina kaip jaučiančius dėkingumą, dažniau išsiskiria gyvybine jėga ir optimizmu, rečiau patiria įtampą, tarp jų retesnė klinikinė depresija nei apskritai toje populiacijoje.

Dr. Roberto Emonso (Dr. Robert Emmons) Kalifornijos Deiviso universitete atliktame eksperimente žmonės, rašantys „dėkingumo žurnalą“, – jie kas savaitę surašydavo dalykus, už kuriuos buvo dėkingi, – pasižymėjo geresne fizine sveikata, turėjo daugiau optimizmo, reguliariau darydavo mankštą ir save vadino laimingesniais už tokio žurnalo nerašančius kontrolinės grupės žmones.

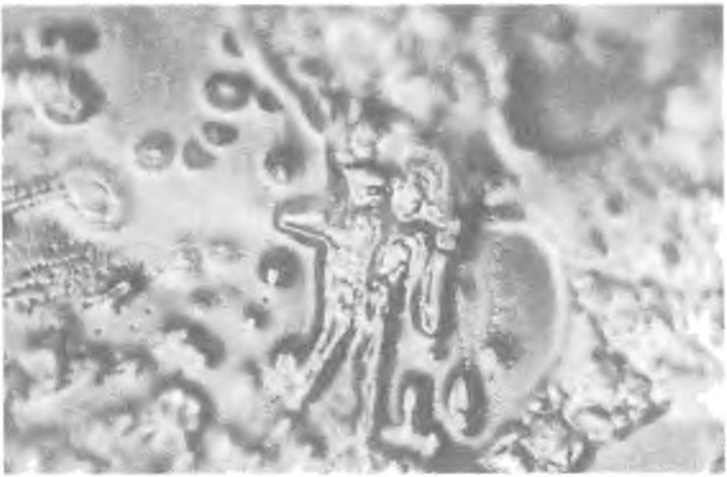
Šie tyrimai patvirtina, kad dėkingumas sukuria ypatingą energiją, teigiamai veikiančią mūsų kūną. Kodėl taip vyksta, galima suprasti iš susimąstyti verčiančios dr. Masaru Emoto veiklos.

Apie dr. M. Emotą ir jo nepaprastas nuotraukas pirmą kartą sužinojau iš kino filmo „Kokį signalą atpažįstame?“ *(What the Bleep Do We Know?)*. Fotografuodamas didelės spartos režimu, dr. M. Emoto atskleidė, kad į ledą sušalusio vandens kristalų forma būna skirtinga, atsižvelgiant į tai, kokia energija buvo paveiktas vanduo. Į kai kuriuos savo bandymus dr. M. Emoto sukviesdavo daug žmonių ir paprašydavo, sustojus ratu aplink indą su vandeniu, nukreipti į jį įvairius jausmus. Nuotraukoje „Meilė ir padėka“ matyti įstabi kristališka struktūra, susidariusi, kai į vandenį buvo nukreipti meilės ir dėkingumo jausmai.



Meilė ir padėka

O štai nuotraukoje „Man nuo tavęs bloga, nekenčiu tavęs" matyti struktūra, susidariusi, kai į vandenį buvo nukreipti neapykantos ir kiti neigiami jausmai.



Man nuo tavęs bloga, nekenčiu tavęs

70–80 proc. žmogaus kūno sudaro vanduo. Kurią struktūrą norėtumėte sukurti savo kūne?

Dėkingi be priežasties

Jei laimingųjų šimtuke būtų labai svarbių asmenų grupė, brolis Dovydas Štaindlrastas (David Steindl-Rast) būtų jos priešakyje. Brolis Dovydas – nepaprastai jaunatviškas į aštuntą dešimtį įžengęs benediktinų vienuolis – yra parašęs kelias knygas apie dėkingumo svarbą ir įkūręs Dėkingos gyvensenos tinklą, ne pelno organizaciją, siekiančią padėti žmonėms suprasti, kad dėkingumas yra „esminė asmeninio keitimosi paskata". Apie brolį Dovydą girdžiu jau daugelį metų, o neseniai prisidėjau prie jo kas mėnesį susiburiančios grupės, puoselėjančios mintis apie dėkingumą. Kai jis sutiko

ateiti į mūsų susirinkimą, grupės vadovas paklausė, ar nenorėčiau iš brolio Dovydo paimti interviu savo knygai. Labai apsidžiaugiau tokia galimybe.

Sėdėdama ant sofutės su šiuo maloniu, išmintingu žmogumi ir drauge siurbčiodama arbatą, žavėjausi, kokia meile ir džiaugsmu jis spinduliuoja. Pradėjau nuo savo įprastų klausimų, bet jau po kelių akimirkų mano akyse žibėjo ašaros, jam pasakojant apie sunkumus, patirtus per Antrąjį pasaulinį karą, ir kaip jie palenkė jo širdį dėkingumo link.

Per nacių okupaciją Austrijoje jis dar buvo paauglys, bet nesitikėjo kada nors sulauksiąs dvidešimties. Trūko maisto – dažnai vienintelis jo šeimos valgis būdavo balandų sriuba, ir jis neabejojo, kad bus pašauktas į kariuomenę ir žus mūšyje. Bet man prisipažino, kad nors patyrė daug pavojų ir sunkumų, buvo laimingas, nes gresiančios mirties fone gyvenimas jam atrodė tarsi dovana. Tas gelminis gyvenimo vertės supratimo jausmas jo niekada neapleido.

Brolis Dovydas turi ypatingą požiūrį į dėkingumą. Ypač didelį įspūdį padarė jo žodžiai, kad dėkingumas nėra tik dėkojimas pagal sąrašą už gyvenime turimus dalykus. „Nesvarbu, daug ar mažai turite, vis tiek galite būti dėkingi“, – jis atskleidė man. Broliui Dovydui dėkingumas reiškia „didžiulės pilnatvės“ pojūtį, kiekvienos akimirkos išgyvenimą, vertinimą to, kas yra. Tai, ką aš vadinu dėkingumu be priežasties. Jis sako: „Laimė ne tai, kas verčia mus būti dėkingus, tai dėkingumas padaro mus laimingus.“

Brolis Dovydas pasidalijo su manimi nuostabiu pratimu dėkingumo jausmui stiprinti. Kasdien jis pasirenka „tos dienos temą“. Pavyzdžiui, jei pasirenka vandenį, kaskart, plaudamasis rankas, indus, laistydamas augalus ar valydamasis dantis, jis pastebi ir apmąsto vandens vertę ir juo naudojasi kaip priminimu, kad kiekvieną akimirką reikia jausti tyrą dėkingumą. Kitą dieną jis gali nutarti mąstyti apie transporto triukšmą, vėliau – dar apie ką nors. Išbandžiusi šį veiksmingą pratimą, pamėgau jį ir įtraukiau į dėkingumo

ugdymo metodų repertuarą, pagal kurį dirbu reguliariai, kad išlaikyčiau aukštą laimės lygmenį.

Kaip veikia dėkingumas

Markas Bekovas (Marc Bekoff), dar vienas laimingųjų šimtuko narys, kas rytą prabunda laimingas. Jis šoka iš lovos, prieina prie lango ir pasisveikina su kalnais, saule, paukščiais ir medžiais už lango. Kartą, kai šitaip darant jį išgirdo namuose buvęs svečias, tuoj pasiteiravo:

– Su kuo kalbatės?

– Su diena, žinoma! – atsakė Markas.

Gali pasirodyti banalu, bet Markas, kaip ir visi aukštą laimės statos tašką turintys žmonės, iš tikrųjų mėgaujasi gyvenime pasitaikančiais gerais dalykais. Kaip visi žmonės, jis turi sunkumų, tačiau vis tiek šitaip pasveikina kiekvieną naują rytą, taip nusiteikdamas visai likusiai dienai.

Markas visada jaučiasi laimingas. Kaip rašiau pirmame skyriuje, laimės be priežasties būsena panaši į foną, išliekantį net esant emociškai sunkioms situacijoms. Pavyzdžiui, kai Marko mama buvo visai arti mirties, jis nuskrido į Floridą pabūti su ja. Mama patyrė kelis insultus ir buvo suparalyžiuota nuo kaklo žemyn. Ji nebegalėjo kalbėti ir buvo neaišku, kiek supranta.

Norėdamas išlaikyti pusiausvyrą, Markas dažnai ilgam išeidavo pasivaikščioti arba pabėgioti. Kartą pabėgiojęs grįžo su nuostabia kvepiančių rausvų gėlių puokšte motinai. Jos antras vardas buvo Rožė, jai visada labai patiko gėlės. Grįždamas namo ir plačiai šypsodamasis sutiko aplankyti atėjusį kaimyną, žvelgiantį į jį su nuostaba:

– Kaip gali būti laimingas, kai kitame kambaryje miršta tavo motina?

Markas atsakė:

– Nes šiandien tokia puiki diena, o aš žinau, kad jei mama turėtų aiškesnę sąmonę, ji taip pat ja džiaugtųsi.

Jis priėjo prie motinos lovos ir padėjo gėles jai ant kelių. Ji pasižiūrėjo į jas, ir nors negalėjo atsakyti, Markas buvo įsitikinęs, kad mamai patiko nuostabus jų kvapas. Netgi kai ji gulėjo mirties patale, Markas vis tiek sugebėjo būti dėkingas už tai, kad ji šalia, ir matė pasaulio gerumą.

Per pokalbį paklausiau Marko, kaip jis galėjo būti laimingas tuo pat metu jausdamas didelį liūdesį. Jis atsakė:

– Paprasčiausiai laimė yra mano dalis. Viduje visuomet esu laimingas, nors kartais būna ir labai liūdna. Vienas kitam šie dalykai netrukdo. Liūdesys neišstumia laimės.

Sakykite savo ačiū!

Prieš metus per kokio tuzino draugių iš koledžo vakarėlį susitikau su sena bičiule Terese Gibson (Therese Gibson). Studijų laikais Teresė buvo viena iš smagiausių merginų: ji lengvai prajukdavo ir visada buvo pasirengusi nuotykiui. Išgirdusi, kad rašau knygą, papasakojo apie kasdienį dėkingumo ritualą, kurį atlieka kartu su devyniasdešimt penkerių metų tėvuku Čarliu, – šį veiksmą jie vadina „savo ačiū sakymu“, ir tai verčia juos šypsotis ir geriau jaustis. Teresė persikėlė gyventi pas vis dar guvų Čarlį tada, kai abiem buvo sunkus metas. Čarlio žmona, Teresės motina, buvo ką tik mirusi, o Teresė skausmingai išsiskyrusi. Trūko pinigų, ir jie buvo neapsakomai nusiminę. Bet abudu buvo girdėję, kad dėkingumas yra puikus būdas, padedantis pasijusti geriau, todėl nutarė kiekvieną rytą kelias minutes drauge pasėdėti prieš Teresei išeinant į darbą ir vienas kitam pasakyti po tris dalykus iš savo gyvenimo, už kuriuos jie yra dėkingi.

– Iš pradžių viskas vyko labai lėtai, – pasakojo Teresė. – Pirmą kartą jaučiausi taip prastai, kad man buvo sunku sugalvoti net vieną dalyką, už kurį esu dėkinga.

Galiausiai ji apžvelgė kambarį ir pamatė jai patikusią vazą. Ji tarė Čarliui:

– Esu dėkinga už tai, kokia graži šita vaza.

Nuskambėjo kvailai, bet tik tiek ji galėjo sugalvoti. Čarliui pavyko ne ką geriau, jis dažnai laukdavo, kad Teresė pasufleruotų, ką sakyti. Bet jiedu su Čarliu pastebėjo, kad ačiū, pasakytas už kažkokį paviršutinišką dalyką, turi gerą poveikį.

Netrukus jų noras susitelkti į tai, kas gyvenime buvo gera, ėmė duoti vaisių. Ir Teresė, ir Čarlis geriau pasijuto ir pastebėjo, kad vis daugiau dalykų klostosi taip, kaip jiems norisi. Net finansinė padėtis pasitaisė. Trys ačiū virto penkiais, paskui dešimčia, ir netrukus jie turėdavo liautis vardiję gerus jų gyvenimo dalykus, nors jų dar gerokai būdavo likę, kad Teresė nepavėluotų į darbą.

Kartą, baigę vardyti, jie pasijuto tokie lengvi ir laimingi, kad Čarlis, kuriam visada patiko miuziklas „Oklahoma!", uždainavo „Ak, koks nuostabus rytas". Pritarė ir Teresė. Tai puikiai atspindėjo jų savijautą, kurios priežastis buvo dėkingumas. Tą dainą jie įtraukė į savo ritualą, ir nuo tol ačiū sakymas bei dainavimas duetu tapo vienu svarbiausių dienos momentų.

Už ką esate dėkingi, to ir gaunate daugiau. Kai vertinate esamą laimę ir meilę, jums ateina dar daugiau laimės ir meilės.

Pati patyriau, koks stiprus yra dėkingumas. Po širdgėlos – ją aprašiau šio skyriaus pradžioje – draugė patarė tris savaites iš eilės kas vakarą prieš atsigulant užrašyti po penkis dalykus, už kuriuos esu dėkinga. Žinojau, kad psichologai teigia, jog norint pakeisti įprotį reikia dvidešimt vienos dienos, todėl sutikau. Iš pradžių buvo sunku, bet tokio pratimo rezultatai stūmė į priekį. Tiesą sakant, šis paprastutis pratimas buvo toks paveikus, kad ir toliau kas vakarą jį dariau dar trejus metus, kol ilgainiui širdies skausmas atlėgo.

Siūlyčiau jums patiems išbandyti dėkingumo pratimą. Kas vakarą prieš eidami miegoti išvardykite penkis dalykus, už kuriuos tą dieną esate dėkingi, ir stebėkite, kaip jausitės kitą rytą pabudę.

Širdies matematikos instituto specialistų siūlomos priemonės

Suvokti vertę ir jausti dėkingumą yra būtina, jei nutarėte patys kurti vis didėjančią laimę ir jausti pasitenkinimą savimi.

„HearthMath“ įkūrėjas dr. Childre

Širdies matematikos institute, įsikūrusiame visžalių sekvojų miško gilumoje, iki kurio nuo mano namų dvi valandos kelio, teko lankytis kelis kartus. Ten susitikau su nuostabiu aiškiaregiu, instituto įkūrėju daktaru Čaildru (Childre) ir keliais geriausiais tyrinėtojais. Širdies matematikos institute atliekami pažangiausi moksliniai ir technologiniai tyrimai širdies poveikio sveikatai ir laimei srityje. Ten sukurta kompiuterinė programinė įranga ir nešiojamasis prietaisas „emWave“, čia pat informuojantys apie širdies veiklą, kad jums būtų lengviau įprasti derinti širdies ritmą. Šiomis technologijomis naudojuosi reguliariai ir matau, kad jos padeda mano širdžiai jaustis atviresnei, labiau spindėti ir maudytis šilumoje.

Toliau pateikiama institute sukurta greitąja darnos technika galite naudotis, kada tik panorėsite susitelkti į širdyje slypinčius meilę ir dėkingumą.

Pratimas

Greitos darnos technika

Greitos darnos technika – tai veiksmingas dėmesio perkėlimo metodas, padedantis atverti širdyje slypinčią galią, atpalaiduoti įtampą, palaikyti emocijų pusiausvyrą ir greitai pagerinti savijautą. Kai įgusite, šiam pratimui atlikti pakaks minutės ar dviejų.

1 žingsnis. Dėmesys į širdį

Pamažu sutelkite dėmesį į širdies plotą. Jei norite, galite ant tos vietos uždėti ranką, kad būtų lengviau. Jei mintys iš įpratimo klajoja, stenkitės vis grąžinti dėmesį į širdies plotą.

2 žingsnis. Kvėpavimas širdimi

Susitelkę į širdies plotą įsivaizduokite, kad įkvėpimas ir iškvėpimas vyksta iš tos vietos. Tai padeda protui ir energijai išlikti susitelkus bei suderinti kvėpavimo ir širdies ritmą. Kvėpuokite lėtai ir atsargiai, kol kvėpavimas pasidarys lygus, ramus, ne priverstinis. Toliau lengvai kvėpuokite, kol pajusite natūralų malonų vidinį ritmą.

3 žingsnis. Jausmas širdyje

Toliau šitaip kvėpuodami prisiminkite kokį gerą jausmą, akimirką, kai gerai *jautėtės* viduje. Dabar pabandykite tą jausmą patirti iš naujo. Tai galėtų būti kokio nors ypatingo žmogaus ar gyvūno vertės suvokimas, noras jais pasirūpinti, kokios nors jūsų mėgstamos vietos ar smagios veiklos geras įvertinimas. Pabandykite vėl *pajusti* šį gerą vertės suvokimo ar rūpinimosi jausmą. Jei nieko nepajutote, neliūdėkite, tiesiog pabandykite išgryninti nuoširdaus vertinimo ar rūpinimosi nuostatą. Aptikus teigiamą jausmą ar nuostatą, galima juos sulaikyti ilgėliau, susitelkiant į savo širdį, kvėpavimą širdimi ir jausmą širdyje.

Pasinaudota „HearthMath" institutui maloniai leidus.

Antras laimės įprotis širdžiai
Mokykitės atleisti

Atleidimas – aukščiausia, gražiausia meilės forma.
Mainais gausite didžiulę ramybę ir laimę.
Buvęs Jungtinių Tautų generalinio sekretoriaus padėjėjas
Robertas Mulleris

Kartais būna sunku vadovautis meile, ypač kai esame įskaudinti. Bet ar ta žaizda būtų didelė, ar maža, negalėsite būti iš tiesų laimingi, kol neatleisite. Niekas negali paneigti, kad kartais žmonės pridaro baisių dalykų arba kad jų poelgiai atrodo žiaurūs ir neteisingi. Bet net tada įmanoma atleisti.

Daugelis žmonių mano, kad jaučiant neapykantą, pyktį ir apmaudą juos nuskriaudusiam žmogui galima jį nubausti, bet IŠ TIESŲ YRA PRIEŠINGAI! Laikytis tokių emocijų yra tas pats, kaip gerti nuodus ir laukti, kad jie pakenks kitam žmogui. Jie kenkia *jums*. Kai atleidžiate, išsigydote nuo savo pykčio bei skausmo ir vėl galite vadovautis meile. Tai lyg pavasarinis širdies valymas.

Ieškodama laimingųjų šimtukui tinkamų žmonių, iš „Vištienos sriuba sielai“ kartu rašiusios bendradarbės sužinojau apie Mariją Lodž (Mary Lodge). Jos susipažino, kai mano kolegė dirbo su kaliniais ir jų šeimų nariais. Imdama interviu iš Marijos, susižavėjau jos stiprybe bei drąsa. Supratau, kad jos istorija padeda man naujai permąstyti ribas, kurias nusibrėžiu atleisdama.

Marijos pasakojimas

Išsivaduokite

Metų metus mano gyvenimas buvo toks, kurio nepavadintumėte lengvu. Dažnai būdama priversta kovoti už save, įskaitant ir skyrybas, išmokau nenusileisti. Tačiau svarbu tai, kad mane dažnai nuvildavo žmonės ir situacijos. Deja, tai sukeldavo didžiulį apmaudą ir troškimą keršyti.

Vieną 1996 metų vakarą atsitiko tai, dėl ko visi mano senieji nusivylimai *kartu sudėjus* ėmė atrodyti kaip smulkmenos. Mane pažadino trečią nakties suskambėjęs telefonas. Virpėdama iš baimės, pakėliau ragelį. Skambino vyresnysis sūnus Džėjus, jis pranešė, kad nušautas jauniausias mano sūnus, aštuoniolikmetis Robis. „Mama, jis mirė."

Tą akimirką pamaniau, kad gyvenimas baigtas. Skausmas dėl Robio netekties buvo nepakeliamas. Norėjosi įšliaužti į skylę ir niekada nebeišlįsti. Bet supratau, kad turiu laikytis dėl kitų vaikų, bendrauti su policija, todėl suvaldžiau emocijas.

Šonas, mano sūnų nužudęs jaunuolis, buvo suimtas ir apkaltintas žmogžudyste. Robį pažinojęs Šonas nušovė jį ginčo metu. Jis prisipažino kaltas, todėl byla nebus nagrinėjama teisme, tik teismo posėdyje valstybinis kaltintojas ir gynėjas aiškinsis dėl kaltinimo formuluotės ir bus priimtas nuosprendis. To posėdžio teko laukti tris ilgus mėnesius. Man per tą laiką nebuvo leista nei pasimatyti, nei pasikalbėti su Šonu, o tai tikriausiai buvo išmintinga – būdama taip nusivylusi ir įtūžusi, jei būčiau gavusi progą sugriebti jam kaklą, būčiau pasmaugusi. Juk jis nušovė mano vaiką!

Pagaliau atėjo teismo posėdžio diena ir aš turėjau progą pirmą kartą pamatyti Šoną. Kai mane palydėjo į prastai apšviestą teismo salę, jis buvo nudūręs akis į grindis. Šešėliai slėpė jo veidą, iškreipdami bruožus, todėl jis atrodė pajuodęs ir niūrus. Pajutau užplūstant karštą pykčio bangą. Kodėl jis tai padarė? Drebėjau iš jaudulio, todėl nutariau teisme nekalbėti, bet teisėjui aiškiai pasakiau, kad noriu pasikalbėti su Šonu posėdžiui pasibaigus.

Kadangi Šonas prisipažino kaltas, nenustebino nei nuosprendis, nei paskirta bausmė: kalėti valstijos kalėjime nuo dvidešimties iki keturiasdešimties metų. Kaip teisėjas ir buvo pažadėjęs, jis pakvietė mane į savo kabinetą susitikti su Šonu. Per salę nusekiau paskui šerifo padėjėją, o mano širdis sulig kiekvienu žingsniu vis labiau daužėsi, rengdamasi susitikti su sūnaus gyvybę atėmusiu jaunuoliu. Seniai laukiau progos pasakyti Šonui, ką manau apie tai, ką jis padarė. Dabar kupina įniršio ir neapykantos neturėjau supratimo, ką sakysiu, tik žinojau, kad aš jam parodysiu.

Mane apieškojo ir įleido į mažytį biurą plokštėmis apmuštomis sienomis. Šonas stovėjo kampe, drebantis, surakintomis rankomis ir kojomis, apsivilkęs oranžiniu apdribusiu kalėjimo kombinezonu. Galva buvo nuleista ir, nors jam buvo dvidešimt, verkė pasikūkčiodamas kaip vaikas. Žiūrėdama į šį berniuką, tokį vienišą – nei tėvų, nei draugų, nei paramos – pamačiau kitos motinos sūnų.

Paklausiau šerifo padėjėjo, ar galiu prie Šono prieiti. Tai išgirdęs Šonas pasižiūrėjo, atidengdamas ašarotą veidą. Staiga paklausiau:

– Šonai, ar galiu tave apkabinti?

Jis linktelėjo, kad sutinka. Šerifo padėjėjas mostelėjo į kalinį, aš priėjau prie Šono ir jį apkabinau. Jis paplūdo ašaromis man ant peties. Jis pirmą kartą sulaukė užuojautos, kurią kažkas jam parodė po daug, daug laiko. Stovėdama jį apkabinusi pajutau, kad mano pyktis ir neapykanta mąžta.

Vis dėlto tai, ką netrukus pasakiau, nustebino visus, taip pat ir mane:

– Šonai, atleidžiu tau už šį siaubingą darbą, kurį tu padarei.

Mūsų akys kelioms akimirkoms susitiko.

– Geriau tegul mano Robis lieka ten, kur jis dabar, nei sėdi kalėjime. Kasdien melsiuosi už tave.

Paprašiau Šono, kad palaikytų su manimi ryšį, tada šerifo padėjėjas išlydėjo mane iš kambario.

Netrukus Šonas buvo išvežtas į kalėjimą atlikti bausmės. Man tai buvo menka paguoda. Robio nebebuvo, ir jokia bausmė negalėjo jo sugrąžinti, o čia buvo dar vienas berniukas, kurio gyvenimas sugriautas.

Abu jo tėvai pasakė, kad nenori turėti su juo nieko bendra, todėl mes su Šonu ėmėme susirašinėti. Per pirmus penkerius jo kalėjimo metus buvau vienintelė jo lankytoja. Prieš penkerius metus Šoną perkėlė į kitą kalėjimą, o tenykštis kalėjimo viršininkas neleidžia kalėjime lankytis aukų šeimoms, bet mes vis tiek dažnai susirašinėjame.

Daug žmonių nesupranta, kaip aš taip galiu, bet žinau, kad atleisti nereiškia dovanoti. Tikiu, kad užuojauta, kurią tą dieną pajutau teisėjo kambaryje, buvo Dievo dovana. Žinau, nebūčiau galėjusi išgydyti širdį ir sielą slegiančių gilių, tamsių neapykantos ir keršto žaizdų, jei nebūčiau atleidusi sūnaus žudikui. Atleisdama išsivadavau pati. Tai suteikė man ramybę, padėjusią toliau gyventi ir galiausiai susitaikyti su Robio netektimi.

Nuo tada esu Stepono kongregacijos pastorė, pasaulietiška pastorė. Padedu krizę ar netektį išgyvenantiems žmonėms paprasčiausiai išklausydama ir pabūdama šalia. Iš manęs reikalaujama visai nedaug, tik atsidavimo ir atjautos, dviejų savybių, kurių turiu apsčiai savo širdyje nuo tos dienos, kai atleidau sūnaus žudikui.

Supratau, kad save skaudiname tik tada, kai atkakliai laikomės pykčio ir apmaudo. Dabar, kad ir kas atsitiktų, jaučiuosi iš tikrųjų rami ir laiminga.

Neapykanta ir kerštas nesugrąžins numylėto sūnaus Robio, bet Šonas juk taip pat kažkieno sūnus. Neapykantai kažkas turi užkirsti kelią. Gal geriausia pradėti nuo savęs?

Kodėl reikia atleisti?

Nedaugeliui yra tekę patirti tokį širdį veriantį skausmą kaip Marijai, ir kaip tik dėl to jos pasakojimą nutariau įtraukti į knygą. Jei Marija sugebėjo atleisti sūnaus žudikui, tada galbūt ir mes pajėgsime atleisti mus nuskriaudusiems žmonėms.

Kodėl taip sunku atleisti? Štai penkios pagrindinės priežastys. Gal kuri jums ką nors primena?

1. Manome, kad atleisdami toleruojame neteisingą elgesį.
2. Manome, kad atleisdami turėsime tą žmogų vėl įsileisti į savo gyvenimą.
3. Manome, kad jausdami neapykantą tam žmogui, imsime kontroliuoti padėtį, tapsime galingesni ir stipresni.
4. Manome, kad jei atleisime, vėl būsime įskaudinti.
5. Norime nubausti skriaudiką.

Pasirodo, visi šie teiginiai yra visiškai neteisingi. Atleidimas nėra susijęs su asmeniu ar asmenimis, kuriems atleidžiama, – tai dovana sau pačiam, po kurios nustoja spausti širdį. Kai atleidžiate, atpalaiduojate širdyje susikaupusius kenksmingą apmaudą ir pyktį, galiausiai išsivaduojate ir galite gyventi toliau. Gerai žinomas anekdotas apie Tibeto vienuolius puikiai iliustruoja šį dalyką:

> Du Tibeto vienuoliai susitinka keleriems metams praėjus, kai juos paleido iš kalėjimo, kur kalėjimo prižiūrėtojai juos kankino.
>
> – Ar jiems atleidai? – klausia pirmasis.
>
> – Niekada jiems neatleisiu! Niekada! – atsako antrasis.
>
> – Tada, – sako pirmasis, – spėju, kad jie vis dar laiko tave kalėjime, argi ne?

Taip pat verta atsiminti, kad atleidimas nėra nei išdildymas iš atminties, kas atsitiko, nei nuolaidžiavimas kaltininkui. Likusi gyva Aušvico kalinė Eva Kor viešai atleido nacistams, išžudžiusiems jos šeimą ir naudojusiems Evą bei jos dvynę seserį kaip bandomuosius triušius per medicininius bandymus. Atleisdama Eva nesiekė išteisinti nacistų, ji tiesiog nusimetė ilgai nešiotą skausmo ir neapykantos naštą. Štai ką ji sako apie atleidimą:

Visa savo esybe tikiu, kad kiekvienas žmogus turi teisę gyventi be praeities skausmo. Daugumai žmonių atleisti trukdo tai, kad visuomenė tikisi keršto... Turime jausti pagarbą aukoms, bet visada klausiu savęs, ar mano mylimi mirę artimieji norėtų, kad iki gyvenimo galo gyvenčiau jausdama skausmą ir pyktį.

...Darau tai sau pačiai. Atleidimas – niekas daugiau, tik savigydos ir savęs stiprinimo veiksmas. Vadinu jį stebuklingu vaistu. Jis nemokamas, jis padeda ir neturi šalutinio poveikio.

Atleidimas kaip vaistas

Prieš trejus metus lyg apkerėta sėdėjau auditorijoje, o Stanfordo universiteto Atleidimo projekto direktorius ir steigėjas dr. Fredas Luskinas (Fred Luskin) pasakojo apie savo darbą atleidimo srityje. Dr. Luskinas, su savo tyrimais išmaišęs visą pasaulį, neseniai Šiaurės Airijoje sukvietė moteris, praradusias sūnus, kovojusius abiejose kofliktuojančiose pusėse. Trykšdamas meile ir atjauta, jis papasakojo apie stebuklus, kuriuos gali suteikti atleidimas.

Dr. Luskino papasakotos istorijos, sujaudinusios visą auditoriją iki ašarų, atskleidė, kad kitiems atleidžiantys žmonės yra laimingesni, palaiko stipresnius, artimesnius tarpusavio santykius, rečiau skundžiasi sveikata ir rečiau patiria įtampą. Medikai pripažįsta, kad ligoms ir žalingiems įpročiams atsirasti įtakos turi pyktis ir apmaudas. Dr. Luskino tyrinėjimai rodo, kad neatleisdami – laikydami

neapykantą širdyje – iš tikrųjų rizikuojame susirgti širdies ligomis. Įdomu, kad jis atrado, jog išgyvenantiems *vidinį* atleidimo juos įžeidusiam asmeniui procesą iškart prasideda teigiami širdies ir kraujagyslių, raumenų ir nervų sistemos pokyčiai. Taigi norint pajusti naudingus pokyčius net nereikia sakyti kitam asmeniui, kad jam atleidote.

Dr. Luskinas knygoje „Atleisti visam laikui" *(Forgive for Good)* rašo apie Daną. Ji jaučia, kad jai padarytas įžeidimas neatleistinas. Tyrėjas pasiūlo moteriai įsivaizduoti, kad kažkas laiko pistoletą jai prie galvos. Vienintelė galimybė išsigelbėti yra nebelaikyti širdyje pykčio ir apmaudo, kuriuos jaučia ją nuskriaudusiam žmogui. Ar dabar ji atleis? Problemai pasisukus šitokiu kampu, Dana iškart atsako, kad jos skausmas nėra toks baisus, jog dėl jo vertėtų numirti, ir galiausiai suvokia, kad, atkakliai nenorėdama atleisti, pati lėtai save marina.

Nors niekas jums prie galvos nelaiko pridėjęs pistoleto, versdamas paleisti skausmą ir pyktį, mūsų gyvenimas – ir mūsų laimė – tikrai priklauso nuo to, ar mokame išmesti lauk susikaupusį skausmą ir atleisti.

Svarbiausias dalykas – atjauta

Marija suprato, kad jei pavyksta nustumti į šalį savo skausmą ir blaiviai įvertinti situaciją, pamatai, kad tave įskaudinę žmonės kenčia patys.

Kartą turėjau kaimynę, kuri visada dėl kažko skųsdavosi. Kad mano šiukšlių konteineriai stovi per arti jos keliuko. Kad žmonės stato automobilius tiesiai priešais jos namą. Kad kaimynų šunys kapstosi jos darže. Suprantama, nelabai ją mėgau. Vieną popietę išgirdau atvažiuojant greitąją. Pažvelgusi pro langą pamačiau, kad ji suka į kaimynės keliuką. Felčeriai įkėlė moterį į greitosios pagalbos automobilį ir, įsijungę šviesos signalą, išlakino į ligoninę. Tądien

sužinojau, kad kaimynė buvo labai ligota: ji sirgo sunkia kepenų liga, turėjo įsisenėjusių stuburo sutrikimų ir kasdien kentė nepakeliamą skausmą. Mano piktumas jai iškart išgaravo. Nuo tada, kai ji grįžo iš ligoninės, iki pat jos mirties po pusantrų metų ne tik pasikeitė mano nuomonė apie ją, bet ir dariau viską, kad tik jai pagelbėčiau.

Kai imate suprasti, kaip kenčia kiti, lyg per stebuklą neigiami jausmai virsta atjauta ir tampate pasirengę atleisti.

Jei manote, kad tai skamba nuostabiai, tik nežinote, kaip reikėtų paleisti ir atleisti, jau esate įveikę didelę kliūtį. Vien norėjimas pagalvoti, ar nevertėtų atleisti, kartais būna sunkiausia darbo dalis.

Toliau pateikiamas paveikus pratimas, galintis palydėti per atleidimo procesą:

Pratimas

Atleidimo procesas

1. Atsisėskite ten, kur jums niekas netrukdytų.
2. Užsimerkite ir mąstykite apie žmogų, kuriam savo širdyje laikote pyktį, neapykantą ar apmaudą.
3. Porą kartų giliai įkvėpkite ir pasinerkite į jausmus, nesistenkite jų kaip nors paveikti. Paprasčiausiai juos stebėkite.
4. Dabar bandykite suprasti, kad užgaulaus ano žmogaus veiksmo negalima pakeisti. Jis jau praeityje ir dabar nieko nebegalima padaryti. Pajuskite, kad jo jau nebėra.
5. Taip pat supraskite, kad tas žmogus gali niekada nepasikeisti. Toks jau jis yra. Kelis kartus giliai įkvėpkite priimdami šią tiesą.

6. Dabar pažvelkite į tą žmogų, koks jis yra, ir į tai, ką jis padarė, nes ir jis jaučia skausmą, kažko neturi, dėl kažko jam skaudu. Pats jis gali to net nesuvokti, bet taip jau yra. Žmonės žeidžia kitus tik todėl, kad patys yra žeidžiami. Pažvelkite į jį per atjautos prizmę, žinodami, kad ir jis kenčia. Įsivaizduokite, jog jis yra jus skaudinantis vaikas, mušantis kitus dėl to, kad jam pačiam skauda. Ar galite jį atjausti?
7. Ramiai pasėdėkite dar minutę ar dvi, įsijauskite į plėtimąsi, didesnį ar mažesnį, kurį jūsų širdžiai suteikia atjauta.

PASTABA: Nieko tokio, jei vis dar esate supykę. Šio pratimo tikslas – kiek palengvinti širdyje tvyrantį skausmą, o ne pateisinti kitus dėl jų veiksmų. Kartokite šį pratimą tol, kol širdyje pajusite pokytį, kad ir nedidelį. Jūsų gebėjimas atleisti sustiprės, kai stipriau pajusite atjautą.

Trečias laimės įprotis širdžiai
Skleiskite mielaširdystę

Tie, kas neša džiugesį į kitų žmonių gyvenimą, negali nesidalyti juo su kitais.

Devyniolikto amžiaus škotų romanistas J. M. Barrie

Kai širdį užplūsta meilė, natūraliai jaučiatės laimingesni. Bet kas būna, kai nesijaučiate mylį? Kartais reikia visai nedaug, kad širdis

užsivertų. Kai jus suerzina šiurkštus paauglys, įkyrus bendradarbis ar bukas pardavėjas, ar ir tada gyvenate trykšdami meile?

Skleidžiant mielaširdystę visiems sutiktiems žmonėms, galima iš naujo atverti iš širdies trykštantį meilės srautą. Nereikia jausmingų scenų: kartais vien palinkėjus kitiems gero, įsijungia meilę širdyje gaminantis siurblys. Jis sukuria stiprią meilės ir laimės srovę, nes į sklidiną meilės širdį nuolat įsilieja dar daugiau meilės.

Išsiuntinėjusi laimės be priežasties klausimyną, buvau smarkiai sujaudinta Sidžei Skarlet (CJ Scarlet) atsakymo. Vėliau su ja pasikalbėjau ir pamaniau, kad jos pasakojimas atskleidžia, kokį didžiulį poveikį kitiems ir sau pačiam turi dalijimasis meile, daromas žodžiais ir darbais arba nebyliai.

Sidžei Skarlet pasakojimas

Meilės srautas

Man buvo keturiasdešimt vieni, bet jaučiausi kaip senė. Dvylika metų pragyvenau sirgdama vilklige ir sklerodermija – dviem sunkiomis autoimuninėmis ligomis. Dėl vartojamų steroidų svoris augo kaip ant mielių. Kad nueičiau iki pašto dėžutės, prireikdavo vaikštynės arba lazdos, o kartais, kai norėdavau užlipti laiptais, tekdavo ropoti keturiomis. Dažnai nebegalėdavau pati vairuoti ir viską turėdavo daryti mano namiškiai.

Gydytojai sakė, kad širdis gali neišlaikyti bet kurią akimirką. Man keldavo siaubą bet koks skausmas krūtinėje, bet kartais norėdavau, kad greičiau ateitų mirtis ir mano kančios baigtųsi. Beveik

kas naktį sapnuodavau košmarus, kad mane įtraukia juodi viesulai arba kad krintu žemyn kartu su degančiu lėktuvu.

Saviugdos knygų skaitymas ir psichoterapijos kursas šiek tiek padėjo, bet vis tiek savijauta buvo prasta. Rašytojo budisto Thicho Nhat Hanho knygos man padarė didelį įspūdį, todėl labai apsidžiaugiau, kai pasitaikė proga susitikti su budistų lama (mokytoju), gyvenančiu mano mieste.

Pasiramsčiuodama lazda, takeliu nušlubavau prie namo, kur gyveno lama. Papasakojau savo liūdną istoriją, tikėdamasi, kad jis pažiūrės į mane įdėmiu šiltu žvilgsniu ir pasakys užuojautos žodį. Jis prakalbo stačiokiškai, bet neįžeidžiamai:

– Nustokite gailėjusi savęs ir pradėkite galvoti apie kitų laimę.

– Bet, – paprieštaravau, – esu per didelė ligonė. Vos galiu pati apsitarnauti.

Nusivylusi pagalvojau: „Jis tiesiog nesupranta."

Buvau įsitikinusi, kad esu per daug išsekusi, per sunkiai sergu, kad galėčiau kam nors padėti, bet vis dėlto pradėjau melstis už kitų laimę. Galvodavau apie pažįstamus žmones, šeimos narius ir draugus ir įsivaizduodavau, kad jie laimingi, sveiki ir ramūs. Paskui susimąsčiau apie nepažįstamų žmonių laimę. Greitkelyje prasilenkdama su žmonėmis, pasižiūrėdavau į juos ir palinkėdavau geros savijautos ir gerovės. Galiausiai net sugebėjau palinkėti gero ir suteikti pagalbą žmonėms, kurių visiškai nemėgau.

Kartą lankiausi bakalėjos krautuvėje. Laukdama eilėje prie kasos, sėdėjau savo skuteryje, o už manęs atsistojo moteris, tądien aiškiai atsikėlusi ne ta koja. Atrodė išvargusi, įkyri, ją erzino aplinkiniai. Jos vežimėlis buvo prikrautas iki viršaus ir buvo aišku, kad ji nori, jog eilė judėtų kuo greičiau.

Elgdamasi kaip įprasta, būčiau stengusis kuo toliau pasitraukti nuo negerų jos žvilgsnių ir neigiamos energijos. Iš tikrųjų pirma mintis buvo tokia: „Vaje, kiek joje pagiežos. Nenoriu su ja turėti nieko bendra."

Staiga prisiminiau lamos patarimą. „Gerai, – pamaniau. – Šiandien jai tikrai nekokia diena. Žinau, koks tai jausmas. Imsiu ir pagalvosiu apie jos laimę. Kas galėtų pataisyti jai nuotaiką?“

Atsigręžiau ir tariau:

– Atrodo, jūs skubate.

Nustebusi, kad į ją kreipiuosi, ji atžariai tarstelėjo:

– Taip, skubu. Vėluoju.

– Kodėl jums neatsistojus prieš mane? – pasiūliau.

Pasižiūrėjusi į vos kelias prekes mano krepšyje, ji papurtė galvą:

– Ne, ne, viskas gerai.

Bet aš neatlyžau:

– Tikrai, aš niekur neskubu. Stokite prieš mane.

Pasikeitimas buvo nepaprastas. Iki tol skleidusi blogą energiją ir buvusi tokia pikta, kad tikriausiai galėjo suėsti kasoje sėdinčią merginą, staiga pasijuto žmogumi, kurį kiti supranta, gražiai elgiasi ir vertina. Man dėkodama, savo vežimėlį ji nustūmė prieš mane, padėkojo kasininkei ir, kai visos jos prekės buvo sudėtos į maišelius ir parengtos išsinešti, išėjo iš parduotuvės šypsodamasi.

Pasijutau pasakiškai. Apsidairiusi pamačiau, kad visi aplink mane šypsosi ir draugiškai kalbasi. „Tai labai geras poelgis“, „Linkime jums kuo geriausios dienos.“ Mus visus paveikė šis pasikeitimas.

Pradėjau ieškoti kitokių būdų pasirūpinti sutiktų žmonių laime. Šypsodamasi skubėdavau padėti kiekvienam, kam to reikėjo, nuo pinigų aukojimo benamiams iki pagalbos įsidarbinti norinčiai moteriai padėdama jai įsigyti automobilį. Kitai moteriai pripyliau baką degalų, nes ji neturėjo pinigų, o per Katrinos uraganą tapau Raudonojo Kryžiaus savanore. Atrodė, kad kiekviena akimirka teikia galimybę pagerinti kokio nors žmogaus gyvenimą, ir aš džiaugiausi, kad fiziškai, protiškai ir finansiškai galiu tai daryti.

Teko būti savanore ir iki tol: aktyviai dirbau ne pelno organizacijose, remiančiose nukentėjusiuosius ir ginančiose vaikus, bet tada dar buvau vedama savimeilės, nes žmones, kuriems padėdavau, lai-

kiau aukomis, o save – jų gelbėtoja. Pagalba kitiems padėdavo man geriau galvoti apie save. Dabar buvo kitaip.

Visa siela buvau atsidavusi *jiems*. Pirmiausia galvojau apie jų laimę. O linkėdama jiems laimės, pajusdavau meilės antplūdį, po kurio kartais imdavau veikti, kartais – tik melstis, iš širdies trokšdama, kad jie būtų laimingi. Labai dažnai jie nieko nežinodavo apie mano norą. Bet tai mano viduje kūrė vis stipresnį ir stipresnį meilės srautą.

Kai nustojau galvoti, ar kiti žmonės man teikia laimės, ar tenkina mano poreikius, ir ėmiau svarstyti, kas suteiktų laimės *jiems*, visi man pradėjo atrodyti gražūs. Supratau, kad jie didvyriškai kovoja savo kovas ir stengiasi prasiskinti kelią gyvenime, ir mano širdis ėmė linkti prie jų. Kuo daugiau mąsčiau, kaip galėčiau prisidėti prie kitų laimės, tuo geriau jaučiausi. O kuo geriau jaučiausi, tuo laimingesnė dariausi. Pradėjau sapnuoti džiaugsmingus sapnus.

Per metus mano sveikata pasitaisė. Kūną varstę skausmai liovėsi. Vėl galėjau giliai įkvėpti ir turėjau daugiau nei reikia energijos, kad galėčiau vėl džiaugtis gyvenimu. Dabar, po dvejų metų, jaučiuosi geriau nei būdama dvidešimt devynerių, prieš susirgdama. Didžiam gydytojo nustebimui, senos sunkios mano ligos gyja savaime. Gyvenu be skausmo. Net tris kartus per savaitę treniruojuosi artimiausioje sporto salėje, kad numesčiau dėl steroidų priaugusį svorį.

Maždaug metams praėjus po pirmojo mūsų susitikimo vėl apsilankiau pas lamą. Kai jam papasakojau, kaip mano gyvenimas pasikeitė nuo minties apie kitų laimę, jis suplojo rankomis ir plačiai nusišypsojo. „Labai gerai! Labai gerai!“, – vis kartojo.

Išmintingi jo žodžiai neleido man nuslysti siaubingu šlaitu žemyn ir suvedė su pačia galingiausia gerąja jėga – mylinčia atjauta, gyvenančia mūsų širdyse. Tokios meilės srautas išgydė mano kūną, o šiandien jis virto kunkuliuojančiu, tyru gyvenimo laimės šaltiniu.

Linkėjimas gera

Kokia paprasta mintis, bet vis dėlto kaip ji keičia gyvenimą. Pati išbandžiau Sidžei Skarlet metodą ir gavau puikių rezultatų. Iki tol baisiai nemėgdavau laukti eilėje arba transporto kamštyje, bet dabar tuo metu dairausi aplink ir tylomis aplinkiniams linkiu laimės, ramybės ir paguodos. Užuot pykusi, nejučia imu šypsotis ir gerai jaustis.

Kartais nesitenkinu tik iš širdies linkėdama žmonėms gera. Neseniai buvau oro uoste, kur iš suirzusio ir pikto pardavėjo pirkau tortiliją. Buvo kilusi pagunda jam taip pat atsakyti irzlumu, bet pagalvojau, kad šis vaikinas visą dieną ant kojų, pardavinėja tortiliją po tortilijos nekantriems į egzotiškas šalis išsirengusiems skraiduoliams, o pats tupi vienoje vietoje ir turi kepti po įkaitusiomis lempomis. Gana varginantis darbas. Mūsų žvilgsniai susidūrė. „Jaunuoli, tikriausiai gerokai nuvargstate šitaip dirbdamas kiaurą dieną."

Pardavėjas buvo visiškai pritrenktas. Kažkas jį užkalbino. Jis sutirpo ir apdovanojo mane plačiausia, šilčiausia šypsena – ir dar papildomais traškučiais!

Manau, žmonės nepakankamai įvertina turimą galią kito žmogaus dieną padaryti truputį geresnę, paprasčiausiai išspinduliuojant jiems šiek tiek šviesos ir meilės. Siūlau ir jums išbandyti Sidžei Skarlet metodą. Be to, galėtumėte kasdien skirti šiek tiek laiko toliau pateikiamam trumpam mielaširdystės pratimui. Jis adaptuotas pagal budistų metodą, skirtą ugdyti *metta* – būsenai, apibrėžiamai kaip stiprus troškimas kitiems gerovės ir laimės. Tai nėra vien budizmui būdinga sąvoka. Krikščionybėje tokia besąlygiška meilė apibūdinama žodžiu *agape*. Judaizme *rachamim* yra meilė, skatinanti aukoti kitiems ir apimanti empatiją ir rūpinimąsi. Toks pats meilės idealas islame išreiškiamas žodžiu *mahabba*, reiškiančiu dvasinę meilę kitiems ir Dievui.

Apsisprendimas visiems jausti meilę ir linkėti kuo geriausio – natūralus laimingų žmonių įprotis – gali padėti išugdyti daugiau laimės ir jūsų gyvenime.

Pratimas

Mielaširdystės pratybos

Šis pratimas stiprina gebėjimą būti gailiaširdiškiems, nes parodo, kaip linkėti mielaširdystės sau ir kitiems.

1. Radę ramią vietą, patogiai atsisėskite. Užsimerkite.
2. Lėtai, giliai kvėpuokite, įsivaizduokite, kaip oras įeina ir išeina iš jūsų kūno. Mintys tegul lengvai atplaukia ir nuplaukia.
3. Tyliai kartokite šiuos žodžius:

   Tebūnu aš saugus.
   Tebūnu aš laimingas.
   Tebūnu aš sveikas.
   Tebūnie mano gyvenimas lengvas.

Įsijauskite į sau skirtus linkėjimus minutę ar dvi arba tol, kol pajusite vidinę ramybę.

4. Dabar pereikite prie draugų ir šeimos. Įsivaizduokite kurį iš jų ir tylomis siųskite jam linkėjimus:

   Tebūnie jis saugus.
   Tebūnie jis laimingas.
   Tebūnie jis sveikas.
   Tebūnie jo gyvenimas lengvas.

Sakykite šiuos linkėjimus tol, kol širdyje pajusite srovenant meilę.

5. Dabar šiuos linkėjimus pasiųskite visoms gyvoms pasaulio būtybėms. Darykite tai tol, kol širdyje pajusite plėtimosi jausmą.

Apibendrinimas ir į laimę vedantys žingsniai

Susitelkdami į dėkingumą, mokydamiesi atleisti ir skleisdami mielaširdystę, gyvensite apimti meilės. Sustiprinę širdies atramą, pajusite turį daugiau ramybės ir užuojautos. Toliau pateikiami žingsniai, padėsiantys ugdyti laimės įpročius širdžiai:

1. Žaiskite dėkingumo žaidimą. Prieš užmigdami, sugalvokite penkis dalykus, už kuriuos tą dieną esate dėkingi. Jei norite, užsirašykite juos į dienoraštį.
2. Pabandykite daryti brolio Dovydo „didžiosios pilnatvės" pratimą. Pasirinkite dienos temą, pavyzdžiui, vandenį, ir kai tik jums kas nors primins vandenį, pasinaudokite juo kaip priemone, kad tą akimirką patirtumėte dėkingumą be priežasties.
3. Kaip Rikas, kasdien raskite, iš ko galėtumėte kelias minutes pasijuokti.
4. Darykite Širdies matematikos instituto greitos darnos pratimą, kad įprastumėte suderinti širdies ritmą.
5. Darykite pratimą „atleidimo procesas". Širdyje ieškokite atjautos, padėsiančios lengviau atleisti.
6. Kasdien darykite pratimą „mielaširdystės pratybos" ir, kad ir kur būtumėte, mintimis ir darbais skleiskite mielaširdystę.

6

Kūno atrama. Padarykite savo ląsteles laimingas

Sveikas protas sveikame kūne – tai trumpas, bet išsamus apibūdinimas, kas šiame pasaulyje yra laiminga būsena.
Septynioliktо amžiaus anglų filosofas Johnas Locke

Laimės jausmas nėra vien dvasinė būsena, tai ir kūno būsena. Tiesą sakant, žmogaus kūnas taip sukurtas, kad stiprintų mūsų laimę. Garsi neurofiziologė dr. Kandeis Pert (Candace Pert) šį proto, kūno ir laimės ryšį aprašė labai gerai perkamoje knygoje „Emocijų molekulės“ *(Molecules of Emotion).* Ji paaiškino, kad kai esame laimingi, trykštame energija ir „laimės syvais“ – kūno ir smegenų cheminėmis medžiagomis, sukeliančiomis teigiamą patirtį.

Nėra pasaulyje stipresnių vaistų už tuos, kurie jau yra mūsų galvose! Smegenyse kas sekundę įvyksta daugiau kaip 100 000 cheminių reakcijų. Čia sukaupta tikra natūralių laimę stiprinančių vaistų farmakopėja: tai endorfinai (smegenų skausmą malšinantis vaistas, tris kartus stipresnis už morfiją), serotoninas (natūraliai ramina nerimą ir mažina depresiją), oksitocinas (meilės hormonas) ir dopaminas (didina budrumą ir malonumo jausmą) bei daug kitų. Jie tik ir laukia, kol bus pasiųsti į tam tikrą organą ar kūno ląstelę. Kadangi smegenų

vaistinė veikia visą parą, galite apsirūpinti šiais cheminiais laimės preparatais, kada tik norite. O kai ląstelės laimingos, ir jūs laimingi.

Dviejuose ankstesniuose skyriuose apžvelgėme, kaip mintys ir jausmai veikia laimės statos tašką. Šiame skyriuje kalbama apie tai, kaip įprastas valgymo, judėjimo, kvėpavimo ir ilsėjimosi būdas, net veido išraiška gali keisti geros savijautos cheminių medžiagų pusiausvyrą smegenyse ir padėti nugalėti nelaimingumą.

Atminkite, kad kai šioje knygoje rašau apie nelaimingumą, omeny turiu paprastą nelaimingumą, o ne klinikinę depresiją, kuri yra liga ir kurią turi gydyti medikai. Jei jūsų nelaimingumas yra liga, reikia kreiptis į specialistą ir ištirti cheminės pusiausvyros sutrikimus. Vis dėlto kūno atramos stiprinimas, atliekant šiame skyriuje pateiktus pratimus įpročiams ugdyti, gali būti labai naudinga pagalbinė depresijos gydymo priemonė.

Kūno laimės grobikai – įtampa ir toksinai

Jei mūsų kūnas sukurtas taip, kad stiprintų laimę, tad kodėl mes visi netampame laimingesni? Tik pasižiūrėkite, kaip mes gyvename. Dauguma dūzgiame kaip kavos prisisiurbusios bitės, skęsdami darbų jūroje ir paskubomis nugriebdami ką užkąsti. Įtampos kupinas gyvenimas, į kurį įeina nesveikas maitinimasis, judėjimo ir tinkamo poilsio stoka, neleidžia atsiskleisti mūsų gebėjimui kurti laimingas ląsteles.

Įtampa yra svarbiausia laimės ir sveikatos plėšikė. Moksliniai duomenys rodo, kad 90 proc. visų ligų yra susijusios su įtampa. Tiek daug žmonių gyvena įsitempę ir išsekę, bet nekreipia dėmesio į simptomus ir visą dieną dirba, vaistais malšindami skausmą ir neanalizuodami gilesnių jo priežasčių.

Paskui dar yra aplinkos kenksmingos medžiagos, su kuriomis kasdien susiduriame: cheminės medžiagos perdirbtame maiste, pesticidai žemės ūkio produktuose, hormonai mėsoje ir piene, užterštas oras ir

vanduo. Deja! Stokodamos reikalingų medžiagų, ląstelės nebe sutartinai traukia gyvenimo ir gerovės sutartinę, bet ima badauti ir mirti, dėl to senka mūsų energija ir tampame nelaimingi. Laimė, yra būdų, kaip paskatinti ląstelių chorą vėl sutartinai dainuoti apie gerą savijautą.

Kaip įkvėpti ląstelių chorą

Pasiekti, kad mūsų ląstelės vėl būtų laimingos, galima įvairiais būdais: liautis versti jas dirbti, nepaisant nuovargio ir diskomforto, išvalyti iš kūno susikaupusius toksinus, valgyti švarų maistą ir pasitelkti smegenyse turimą vaistinę, kad gyvenime patirtume daugiau laimės.

Gausu mokslinių tyrimų, rodančių, kaip kasdienė veikla – dainavimas, malonios muzikos klausymasis, naminio gyvūnėlio glostymas, masažo kursas, ilgas apsikabinimas, darbas sode – didina laimę kontroliuojančių cheminių medžiagų kiekį. Net šypsojimasis didina laimės pojūtį.



„Gera žinia – atsirado donoras, bus galima persodinti jums šypseną!“

„Monoje Lizoje“ slypi teisinga mintis. Kai veido raumenis pasitelkiame jausmui išreikšti, suaktyviname ypatingus smegenų neuromediatorius. Botokso poveikį tyrinėjantys mokslininkai nustatė, kad, išgydžius depresiją patiriančių pacientų nuo raukymosi susimetusias raukšles, depresija sumažėdavo. Prancūzų psichologo dr. Izraelio Vainbaumo (Israel Waynbaum) tyrimai rodo, kad raukymasis sukelia streso hormonų kortizolio, adrenalino ir noradrenalino išsiskyrimą – tai cheminės medžiagos, didinančios kraujo spaudimą, silpninančios imuninę sistemą, didinančios imlumą depresijai ir nerimui. Šypsojimasis mažina šių medžiagų kiekį ir kuria laimės chemines medžiagas, tokias kaip endorfinai ir imuninę sistemą stiprinančios T ląstelės žudikės. Visos šios medžiagos atpalaiduoja raumenis, mažina skausmą ir skatina gijimą.

Jei norite padidinti šypsojimosi teikiamą naudą, dažniau skaniai juokitės. Daugybėje tyrimų patvirtinta, kad juokas tikrai yra geriausias vaistas. Be to, juokas malšina streso hormonus ir įkinko į darbą laimės hormonus.

Laimė – štai ką skyrė gydytojas

Būti laimingam yra sveika. Per praėjusius du dešimtmečius atlikti gausūs tyrimai parodė, kad pasitenkinimas stiprina imuninę sistemą ir neleidžia susirgti:

- Laimingiems žmonėms tikimybė peršalti 35 proc. mažesnė, o pasiskiepijus nuo gripo jų organizmas vidutiniškai pagamina 50 proc. daugiau antikūnų.
- Asmenys, kurių įverčiai pagal laimės ir optimizmo skalę dideli, pasižymi mažesne rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, didesniu kraujospūdžiu ir infekcijomis.
- Humoro jausmą turintys žmonės (vidinės laimės požymis) gyvena ilgiau už tokio jausmo neturinčius, ir tai ypač pastebima tarp

sergančiųjų vėžiu. Vienas tyrimas parodė, kad humoro jausmas apie 70 proc. sumažino vėžiu sergančių pacientų priešlaikinės mirties tikimybę.

Laimė ir sveikata sukuria teigiamą uždarą ciklą: gerinant vieną iš jų, iškart gerėja kitas.

Fiziniai mūsų įpročiai skatina energiją trauktis, versdami mus jaustis pavargusius ir sergančius, arba sukelia plėtimosi būseną, drauge prisidėdami prie mūsų laimės ir geros savijautos:

Traukimasis	**Plėtimasis**
Jaučiamės įsitempę	Gerai jaučiamės
Valgome technologiškai apdorotus maisto produktus	Valgome šviežius, technologiškai neapdorotus maisto produktus
Organizmo cheminė ir hormoninė pusiausvyra sutrikusi	Organizmo cheminė ir hormoninė pusiausvyra gera
Negiliai kvėpuojame krūtine	Giliai kvėpuojame pilvu
Organizmas jaučia vandens stygių	Geriame daug vandens
Mažai judame	Judame
Raukomės	Šypsomės
Nekreipiame dėmesio į kūno signalus	Įsiklausome, ko kūnui reikia ir ko jis nori

Nors galbūt darote viską, kas įmanoma, sveikatai stiprinti, jūsų kūnas gali patirti savų išbandymų. Bet ir tada įmanoma būti laimingam be priežasties. Nemažai mano apklaustų žmonių iš laimingųjų šimtuko turėjo sveikatos sutrikimų, vienas net sirgo mirtina liga, tačiau jų skausmas ir džiaugsmas įstabiai gyvavo greta. Jų laimė atsiskleisdavo automatiškai kaip visus jų išgyvenimus jungianti ramybės ir geros savijautos būsena. Tokią pačią nesudrumsčiamą būseną galėsite susikurti ir jūs, gyvendami pagal toliau pateikiamus laimės įpročius, suteiksiančius jūsų ląstelėms laimės.

Laimės įpročiai kūnui

1. Puoselėkite kūną
2. Įkraukite kūną energija
3. Įsiklausykite į savo kūno išmintį

Pirmas laimės įprotis kūnui
Puoselėkite kūną

Pasakykite man, ką valgote, ir aš pasakysiu, kas esate.

Aštuoniolikto amžiaus prancūzų rašytojas ir epikūrininkas
Anthelme Brillat-Savarinas

Daugelį metų mano ląstelės buvo nelaimingos, nes aš prastai jas maitinau. Kai buvau labai jauna, mano maistą sudarė daugiausia keptas bekonas, pikantiški mėsainiai, naminiai keksiukai (kassa-

vaitinė Tėvuko dovana), trapučiai su paslaptingu įdaru, vadinamu „technologiškai apdorotu amerikietišku sūrio produktu", ir sniego baltumo „stebuklinga duona" („stiprina kūną dvylika būdų!"). Vaisiai ir daržovės būdavo tik trijų rūšių: morkos, salierai ir obuoliai, jų valgiau nedaug, kad pilve liktų užtektinai vietos Makdonaldo bulvių šiaudeliams ir pieno kokteiliams. Nuolat jaučiausi išsekusi, todėl aktyvumą didindavau cukrumi, o kai stigdavo energijos, bet kuriuo dienos ar nakties metu įsdavau į šaldytuvą ledų. Natūralu, kad grietininius ledus su vaisiais užgerdavau skardine dietinės kolos, nes kas gi nori gauti papildomų kalorijų gerdamas įprastą kokakolą?

Savo organizmą maitinau taip gerai, kad jis augte augo – priaugau papildomus dešimt kilogramų, o tai daug, kai tavo ūgis pusantro metro ir esi šešiolikos. Ne tik putlumas mane jaudino; jaudino tai, kad visą laiką būdavau pavargusi, apatiška ir nelaiminga. Po laikinų cukraus įkrovų visada sekdavo nuopoliai, tada jausdavausi dar labiau išsekusi nei anksčiau.

Įstojusi į koledžą, nutariau išsivalyti organizmą. Septyniolikos išgėriau paskutinę dietinės kolos skardinę, pamažu nustojau vartoti cukrų ir tapau vegetare. Kai apdorotą maistą, kuriame daug angliavandenių, pakeičiau neapdorotais maisto produktais, labai nustebau pamačiusi, kad, tiesą sakant, yra šitiek daug skanių vaisių ir daržovių.

Iš pradžių mano stojimą į doros kelią paskatino baimė viešai dėvėti šortus. Bet greitai pastebėjau, kad bet kokios svorio metimo pergalės nublanksta, palyginti su dangaus aukštumo energijos pliūpsniais – juos pajutau iškart, kai tik atsisakiau netinkamo maisto. Jaučiausi gerokai lengvesnė, laimingesnė ir tyresnė – jaučiausi *savimi*. Dabar, kai suprantu, koks ryšys tarp energingumo, nuotaikos ir maisto, niekada nebenoriu grįžti prie „nuostabiosios duonos valgymo metų" ir nuolatinio išsekimo.

Ne visada vien netinkama mityba kalta, kad ląstelės nelaimingos. Kartais tokį poveikį turi cheminių medžiagų arba hormonų pusiausvyros smegenyse sutrikimas. Taip atsitiko mano gerai draugei

aktorei Kotrynai Oksenberg (Catherine Oxenberg). Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad ji turi viską: grožį, protą, puikų vyrą, nuostabius vaikus ir pasitenkinimą teikiantį darbą. Todėl žmonės nustemba sužinoję, kaip ji kovojo su nuovargiu, liga ir pasikartojančiais nusiminimo epizodais, apie kuriuos skaitykite toliau.

Kotrynos pasakojimas

Nebenoriu sirgti ir jaustis pavargusi

Dauguma mažų mergaičių svajoja tapti princesėmis, bet galiu iš savo patirties pasakyti, tai ne taip jau ir nuostabu. Nors esu apsigimusi princesė, kilusi iš senos karališkos europiečių giminės, maža nebuvau laiminga. Kai buvau šešerių, mano mama, Jos karališkoji didenybė Jugoslavijos princesė Elžbieta, išsiskyrė su mano tėčiu, verslininku iš Niujorko, pasiėmė mane su seserimi ir persikėlė gyventi į Londoną. Atsimenu kartą ją taip man sakant: „Kotryna, ar negalėtum nustoti niūrinėjusi?“

Norėjau nustoti, bet negalėjau, nes taip jaučiausi. Dabar manau, kad mano „niūrinėjimas“ tikriausiai buvo dėl serotonino – su laimės jausmu susijusio hormono – trūkumo. Vėliau, paauglystėje, išmokau pasijusti geriau valgydama. Iš išorės viskas atrodė nuostabu: puikiai sekėsi mokykloje, mane priėmė į Harvardą, padariau sėkmingą modelio, vėliau – aktorės karjerą, kūriau filmus ir vaidinau pagrindinį vaidmenį televizijos seriale „Dinastija“. Bet tuo pat metu vidinį skausmą bandžiau išsigydyti persivalgydama ir išsivemdama.

Baisusis bulimijos ratas vertė mane jaustis vis blogiau, ir vienu metu gydytojas, stengdamasis padėti, skyrė antidepresantų.

Antidepresantai nebuvo tas stebuklingas vaistas, kokio tikėjausi, bet vis dėlto truputį palengvėjo. Paskui pasijutau nėščia, ir mudu su gydytoju sutarėme, kad nustosiu vartoti vaistus. Kai gimė duktė, antidepresantų nevartojau iš naujo. Kelerius metus toliau kovojau su bulimija, būdavo tai geriau, tai blogiau. Stengdamasi įveikti save, galiausiai sugebėjau išsivaduoti iš baisiųjų bulimijos gniaužtų, nors vis dar lengvai ir dažnai pasijusdavau nelaiminga.

Netrukus sutikau aktorių Kasperą Van Dieną (Casper Van Dien), įsimylėjau ir ištekėjau. Tačiau tais metais man ėmė skaudėti visą kūną, jaučiausi taip, lyg visą laiką nesunkiai sirgčiau gripu. Buvo diagnozuota fibromialgija, lėtinė liga, kuriai būdingas išplitęs raumenų, raiščių ir sausgyslių skausmas. Man tai turėjo prasmę: užuot psichologiškai jautusis apgailėtinai, perkėliau savo nelaimingumą į fizinį lygmenį. Tikiu, kad per fibromialgiją mano kūnas pranešė, kad patiria depresiją. Kaip vėliau paaiškėjo, kai man būdavo skiriamos nedidelės antidepresantų dozės, skausmas pastebimai sumažėdavo.

Nors mudu su Kasperu jau turėjome tris vaikus, žinojome, kad geidžiame didelės šeimos. Kai nutariau vėl pastoti, lioviausi vartoti vaistus. Per mėnesį pastojau, o fibromialgija praėjo.

Tačiau pagimdžiusi dar du vaikus, susidūriau su tikrove, kad esu keturiasdešimt trejų ir turiu penkis vaikus, iš kurių dviem dar nėra trejų metų, ir tai atsiliepė mano jau ir taip trapiai sveikatai bei laimei. Visą laiką jausdavausi išsekusi ir liguista. Negalėjau nei mąstyti, nei susikaupti. O mano atmintis! Buvau tikra, kad man anksti prasidėjo Alzheimerio liga.

Ypač baisūs būdavo rytai. Net visą naktį išmiegojusi, jausdavausi pavargusi, todėl Kasperas vienas keldavosi, padarydavo vaikams pusryčius ir išruošdavo į mokyklą. Atsimenu, vieną rytą vyriausioji dukra Indija atėjo į miegamąjį manęs žadinti. Ji norėjo, kad ateičiau

su visais valgyti pusryčių. „Brangioji, aš pavargusi. Nesveikuoju", – tariau. Ji liūdnai pažvelgė į mane: „Mama, tu visada nesveikuoji." Paskui nusigręžė ir išėjo iš kambario. Priblokšta susirangiau į kamuoliuką ir apsiverkiau. Ji buvo teisi.

Žinojau, kad man kažkas yra, bet joks gydytojas negalėjo nustatyti kas. Kraujas buvo visiškai geras, ir vienintelis dalykas, kurį rekomenduodavo, buvo vėl pradėti vartoti antidepresantus, bet man nepatiko nemalonus šalutinis jų poveikis. Turėjo būti koks būdas natūraliai pasijusti geriau, bet neturėjau supratimo koks. Buvau visiškai sutrikusi, kai atėjo pagalba tokiu keliu, kokio negalėjau net įsivaizduoti.

Buvo trečia nakties, mes skridome į Floridą per Kalėdas aplankyti vyro tėvų. Naktinis skrydis buvo tikras košmaras. Abi mažosios nenorėjo miego, kumščiavosi, verkšleno, buvo nesutvardomos. Galiausiai visi nurimo. Giliai atsikvėpiau ir taip pat užsimerkiau. Nuovargis ir neviltis prislėgė mane lyg šimto penkiasdešimties kilogramų našta.

Negalėjau užmigti, todėl išsitraukiau žurnalą iš kišenėlės priešais. Vartant akys užkliuvo už antraštės stambiu šriftu skersai visą puslapį: AR JUMS JAU BLOGA DĖL TO, KAD BLOGAI JAUČIATĖS? Per nugarą nubėgo šiurpas ir pajutau, kad piestu atsistojo plaukai. Permečiau akimis puslapį žemyn. *Ar jums nusibodo girdėti gydytojus sakant, jog jums nieko nėra? Kad jūsų kraujas „puikus", nors jaučiatės nuvargę, mieguisti, o protas apsnūdęs? Ar esate pernelyg pavargę, kad džiaugtumėtės gyvenimu?*

Pajutau akyse kaupiantis ašaras. Gėdydavausi, nes buvau įsitikinusi, kad mano bėdos yra vien mano galvoje. Kaip gera žinoti, kad šitaip jaučiuosi ne aš viena! Skaičiau toliau.

Buvo rašoma apie kliniką, užtikrinančią natūralią kūno ir proto pusiausvyrą maisto papildais, natūraliais hormonais ir tinkama mityba. Kai pradėjau skaityti šį metodą išbandžiusios keturiasdešimt penkerių metų moters istoriją, buvau priblokšta. Ta moteris galėjau

būti aš. Turėjau visus iki vieno jos išvardytus simptomus, tačiau ji, laikydamasi klinikos rekomendacijų, atsikratė apverktinos būklės ir ėmė jaustis taip gerai, kaip niekada iki šiol nebuvo jautusis. Išsiplėšiau tą puslapį ir įsidėjau į rankinę. Tada atsilošiau kėdėje, tyliai siųsdama padėkos maldą už tai, ką laikiau Apvaizdos įsikišimu, kol galiausiai užmigau.

Kai iš Floridos sugrįžome namo, užsirašiau į konsultaciją pas žurnale nurodytą gydytoją. Sužinojau, kad tai, ką patyriau, buvo būdinga įvairiausio amžiaus moterims, taip pat ir vyrams. Mano negalavimų priežastis buvo sutrikusi hormonų pusiausvyra, dėl to prasidėjo pragaištingi padariniai, kaip griūtis ėmę veikti skydliaukę bei antinksčius ir sukėlę rimtą pavojų sveikatai. Pradėjau vartoti maisto papildus ir bioidentiškus (ne sintetinius) hormonus.

Mano mityba taip pat buvo netinkama, todėl pagal dr. Hotzės rekomendaciją mėnesį nevartojau cukraus, pieno produktų, alkoholio ir grūdų. Saikingai valgiau sveikus riebalus – riešutų sviestą, avokadus, alyvuogių aliejų, kokosų aliejų, daug daržovių ir įvairiausių baltymų, pavyzdžiui, ekologišką įvairių rūšių mėsą, kiaušinius ir žuvį.

Iš pradžių ypatingų pokyčių nepastebėjau, bet po dviejų savaičių dingo apsnūdimas, ištikdavęs 3 valandą popiet. (Paskui sužinojau, kad tuo metu organizmas nustoja išskirti serotoniną, nes ruošiasi nakties miegui.) Praėjus mėnesiui, mane taip pradėjo džiuginti mano savijauta, kad nutariau ir toliau šitaip naujoviškai maitintis, vartoti maisto papildus ir hormonus. Dar po mėnesio turėjau pripažinti, kad rezultatai tiesiog stebuklingi. Jaučiausi pasikeitusi kūnu, protu *ir* siela.

Šiandien, nors vėl pradėjau valgyti kai kuriuos produktus, cukraus ir apdorotų angliavandenių turinčių produktų vartoju visai nedaug, nes tikrai pajuntu skirtumą, kai juos valgau. Apskritai jaučiuosi tokia sveika. Daugiau nebebūnu pavargusi. Jaučiuosi kupina energijos, mano mintys aiškesnės; grįžo jėgos, ištirpo net antsvoris.

Bet geriausia tai, kad galiu būti su vaikais. Atsimenu dieną, kai maždaug mėnesiui praėjus nuo programos pradžios, mano jaunėlė ryte įėjo į miegamąjį ir paprašė keltis ir padaryti pusryčius. Iškart nusimečiau antklodę ir nuskubėjau į virtuvę. Jau siekiau puoduko arbatos – stimuliuojančios arbatos su prieskoniais, kurios man visuomet reikėdavo, kad išsibudinčiau, kai staiga suvokiau, kad jau esu pabudusi! Buvau budri ir kupina jėgų. Nuo tada pasidariau nuolatinė pusryčiaujančio mūsų namų būrelio dalyvė, ir dar nežinia, kas dėl to labiau džiaugiasi – aš ar vaikai.

Keista, bet „kelionė lėktuvu iš pragaro" tapo mano kelionės iš skaistyklos pradžia. Dabar, kai smegenų chemija ir hormonai atrado pusiausvyrą, galiu patirti natūralią laimę, ją įžvelgiu ir savo vaikų veiduose. Atradusi raktą į sveiką, subalansuotą kūną, atrakinau duris į laimingą gyvenimą.

Lėkštėje slypinti galia

Kaip pastebėjo Kotryna, norint pasijusti geriau, svarbiausia gauti natūralių cheminių medžiagų, kad kūno veikla būtų harmoninga. Todėl tai, ką valgote, gali suvaidinti lemiamą vaidmenį. Tačiau „Laimės kodas" nėra knyga apie maistą. (Kelias puikias knygas apie maitinimąsi ir natūralius laimę stiprinančius maisto papildus rasite šaltinių skyriuje.) Vis dėlto norėčiau pateikti kelias bendras rekomendacijas, kad jūsų mityba ne tik stiprintų sveikatą, bet ir džiugintų ląsteles. Žinojimas apie stulbinantį ir vis didėjantį dietos poveikį laimei buvo viena iš stipriausių paskatų laikytis šio laimės įpročio.

Ką daryti, kad mityba džiugintų ląsteles

1. **Vartokite šviežius ir neapdorotus laimę stiprinančius maisto produktus**. Subalansuota šviežių, neapdorotų maisto produk-

tų dieta smegenims suteikia būtinų žaliųjų medžiagų, užtikrinančių, kad kasdien pasigaminsime užtektinai laimės syvų. Be šių statybinių medžiagų mūsų organizmo biochemijos procesai išsiderina, padidėja cukraus kiekis kraujyje, išsiskiria daug adrenalino ir pritrūksta gyvybiškai svarbių hormonų, švelninančių kasdieniame gyvenime patiriamą įtampą.

Valgyti neapdorotus maisto produktus reiškia kūnui duoti kuo artimesnio gamtai maisto. Venkite maisto, kurį aš vadinu „padirbtu" – iš dėžučių ar skardinių, nes dėl perdirbimo, konservavimo, fasavimo į sintetines pakuotes jis nutolsta nuo pirminio pavidalo. Parduotuvėje ieškokite produktų ne prekybos salės viduryje, kur laikomi supakuoti ir konservuoti produktai, bet atokesniuose prekystaliuose, kur dedami vaisiai ir daržovės, šviežia mėsa, žuvis, paukštiena. Pirkite nesmulkintus grūdus, ekologiškus produktus, hormonų neturinčią mėsą, pieną ir



paukštieną. Taip, tokie maisto produktai dažniausiai kainuoja daugiau, bet tai tikrai atsipirks, nes rečiau lankysitės pas gydytoją ir būsite sveikesni.

2. **Užtikrinkite vandens apykaitą.** Dehidracija ir patenkintos ląstelės yra nesuderinami dalykai. Mums *reikia* vandens, nes ląstelės sudarytos *beveik vien* iš vandens! Kad iš suvalgyto maisto pasiimtų reikalingų medžiagų, kūnui reikia vandenilio ir deguonies, cheminių elementų, iš kurių sudarytas H_2O (tai sužinojau mokykloje per biologijos pamokas ir greitai pamiršau). Žmonės dažnai jaučia alkį tada, kai iš tiesų jų kūnui reikia *vandens*. Kai kitą kartą užsimanysite užkrimsti, iš pradžių išgerkite vieną ar du gurkšnelius vandens. O dar geriau, jei padarysite, kaip pataria specialistai: įpraskite kasdien išgerti tiek, kiek sudaro pusė jūsų kūno svorio išreiškus jį litrais (60 kilogramų žmogus turi išgerti 2 litrus vandens).
3. **Atsisakykite laimei kenkiančių maisto produktų:**
   - **Cukraus.** Ar žinote, kaip sunku sveikatos specialistams dėl ko nors susitarti? Bet visi mano apklaustieji sutartinai teigė, kad didžiausias laimės priešas, slypintis mūsų maiste, yra baltasis cukrus. Prie jo labai greitai įprantama. Smegenyse jis sukelia sumaištį, išprovokuodamas depresiją, nerimą ir savotišką inertiškumo būseną, kai trūksta energijos, kurią galite atpažinti iš to, kad trečią valandą popiet kakta trenkiatės į stalą. Sintetiniai cukraus pakaitalai, deja, nė kiek ne geresni: daugybėje ataskaitų rašoma apie potencialiai pavojingą šalutinį jų poveikį. Vartojant natūralaus pavidalo cukrų, t. y. tokį, koks būna šviežiuose vaisiuose, kūnas geriau su juo susidoroja.
   - **Pažabokite angliavandenius.** Parduotuvės skyriuje, kuriame laikomi daug angliavandenių turintys produktai, svarbiausias žodis yra „neapdorotas“. Valgydami apdorotų grūdų produktus, pavyzdžiui, baltą duoną, baltuosius ryžius, makaronus ir pyragaičius iš baltų miltų, įjungiate signalą didinti cukraus

kiekį kraujyje, dėl to cukraus kiekis pradeda šokti pasiutpolkę tai didėdamas, tai mažėdamas, drauge kaitaliodamas jūsų nuotaiką ir energijos lygmenį. Standartinėje amerikiečių dietoje (koks iškalbingas akronimas SAD – liūdnas!) yra per daug krakmolingų, rafinuotų angliavandenių. Vartoti neapdorotus grūdus, pavyzdžiui, ruduosius ryžius, bolivines balandas ir soras, yra paprasta, bet veiksminga, kad greitai pasijustumėte sveikesni ir laimingesni.

- **Atsisakykite kofeino.** Norėdami išblaškyti snaudulį, daugelis griebiasi kofeino, esančio kavoje ar svaigiuosiuose gėrimuose. Smegenyse kofeinas užblokuoja medžiagos, vadinamos adenozinu, perdavimą, todėl į kraują išskiriama daugiau adrenalino. Išgėrę puodelį kavos arba gazuoto gėrimo, pasijuntate budrūs, norite dirbti, pagyvėjate, bet per 30–60 minučių pasiekę žvalumo viršūnę, vėl pamažu apsnūstate. Geriau pabandykite gerti žaliąją arbatą be kofeino (įprasta žalioji arbata kofeino turi), ji ne tik yra stipri antioksidacinė priemonė, dėl ko ląstelės tik džiaugiasi, bet ir suteikia jums tvaresnės energijos.

Ypatinga mityba, kad smegenys ir kūnas būtų laimingi

Kad ląstelės taptų laimingesnės, kartais naudinga pamaitinti kūną ypatingu būdu. Mitybos psichologijos specialistė Džulija Ros (Julia Ross), knygos „Kaip pataisyti nuotaiką" *(The Mood Cure)* autorė, įsitikinusi, kad dėl žmogaus nelaimingumo daugiausia kalti „nepatenkinti mitybos poreikiai". Remdamasi moksliniais tyrimais, ji sudarė programą, kurioje žmogaus nuotaiką susiejo su keturių svarbiausių neuromediatorių, kontroliuojančių laimės jausmą, pusiausvyra. Šie neuromediatoriai yra varomi maistingomis medžiagomis – aminorūgštimis, todėl jei jūsų organizme aminorūgščių pakanka ir šių keturių neuromediatorių lygmuo aukštas, į gyvenimą

dažniausiai žvelgiate pozityviai. Jei jums trūksta kurio nors iš jų, galite pajusti simptomus, būdingus tam tikro neuromediatoriaus nepakankamumui.

Keturi laimės neuromediatoriai ir jūsų smegenys

Jei jums pakanka serotonino, esate pozityvūs, pasitikintys savimi, lankstūs, gero būdo.

Jei jums trūksta serotonino, esate linkę prieštarauti, jus persekioja įkyrios mintys, esate neramūs, irzlūs, negalite užmigti.

Jei jums pakanka katecholaminų (šiai grupei priklauso norepinefrinas, dopaminas, adrenalinas), esate energingi, linksmi ir budrūs.

Jei kūnas nebegamina katecholaminų, galite pasinerti į vangią, letargišką baimės būseną.

Jei jums pakanka GABA (gama-aminobutyro rūgšties), esate atsipalaidavę ir nepatiriate įtampos.

Jei organizmas pajunta GABA stygių, jaučiatės susijaudinę, įsitempę, priblokšti.

Jei jums pakanka endorfinų, užlieja malonūs jausmai, būnate pakilios nuotaikos.

Jei edorfinų visiškai sumažėja, per komercines reklamas galite pravirkti ir tapti pernelyg jautrūs skausmui.

Šio skyriaus pabaigoje rasite Džulijos Ros anketą apie nuotaikos tipus. Ji padės tiksliau nustatyti, ar jūsų organizmui pakanka aminorūgščių.

Valymasis

Daugelio žmonių kūne būna pernelyg daug „kenksmingos lipniosios masės“, neleidžiančios tekėti laimės syvams. Kartais geriausia, ką galite savo kūnui padaryti, – tai jį išvalyti ir atsikratyti lipniosios masės. Organizmo valymas yra greičiausias būdas pradžiuginti ląsteles, bet tai reikia atlikti teisingai. Į valymąsi dažniausiai įeina laikinas valgymo įpročių pakeitimas (arba kartais pasninkavimas), detoksikacinės vonios ir šalinamosios vaistažolių arbatos. Remiantis kinų medicina, kiekvienas organas susijęs su tam tikra emocija: kepenys susijusios su pykčiu, inkstai su baime, plaučiai su liūdesiu, blužnis su nerimu, be to, kiekvieną šių organų reikia valyti ypatingai. Vieni specialistai rekomenduoja organizmą valyti nuolat, kaskart keičiantis sezonams. SVARBU: prieš pradėdami valyti organizmą, visuomet pasitarkite su gydytoju, nes sergant tam tikromis ligomis taip elgtis būtų neprotinga.

Hormonai ir laimė

Kitas svarbus Kotrynos sveikatos ir laimės programos komponentas susijęs su hormonais. Nors šis dalykas būdingesnis moterims nei vyrams, apie jį reikia pamąstyti visiems, kas gyvenime jaučiasi nelaimingi. Hormonai yra ląstelių maistas, darantis įtaką kiekvienam organui, ypač smegenims, todėl hormonų pusiausvyros sutrikimas gali turėti didelės įtakos nuotaikai ir laimei.

Ne visi hormonų pakaitalai tolygūs. Daugelis žmonių labiau mėgsta vartoti bioidentiškus hormonus – junginius, turinčius tiksliai tokią pačią cheminę ir molekulinę struktūrą kaip žmogaus organizmo išskiriami hormonai. Pasak moterų sveikatos specialistės dr. Kristianos Nortrup (Cristiane Northrup), „kadangi bioidentiški hormonai yra panašūs į tuos, kokius atpažįsta ir naudoja mūsų organizmas, jų poveikis labiau... derinasi su mūsų normalia biochemija: vartojant nedideles pakaitines dozes mažiau tikimybės atsirasti

nenuspėjamam šalutiniam poveikiui, palyginti su sintetiniais, ne bioidentiškais hormonais". Jei jus kamuoja kokie nors hormoniniai sutrikimai, būtinai susiraskite gydytoją, kuris nesilaikytų požiūrio, kad vienas dydis tinka visiems.

Domėjimasis įvairiausiais maitinimosi būdais yra puiki laiko investicija, dosniai atsiperkanti laimės dividendais.

Pratimas

Keturių dalių anketa nuotaikos tipui nustatyti

Užsirašykite šalia kiekvieno iš toliau išvardytų simptomų nurodytą taškų skaičių, jei aprašytas simptomas jums būdingas. Kiekvienoje anketos dalyje susumuokite taškus ir palyginkite su nurodytuoju. Jei jūsų rezultatas didesnis už nurodytąjį arba jei turite tik kelis simptomus, bet jie vargina jus nuolat, apie nurodytą aminorūgštį skaitykite Džulijos Ros knygoje „Kaip pataisyti nuotaiką" arba jos interneto puslapyje wwwmoodcure.com. Galiu jus pradžiuginti, kad smegenims reikalingų aminorūgščių visai paprasta gauti vartojant maisto papildus ir galima stebėti, kaip greitai pasitaiso nuotaika, kai neuromediatoriai gauna jiems reikalingo kuro.

1 dalis. Ar jus kas nors slegia? Jei taip, gali būti, kad jums trūksta serotonino.

3) Ar turite polinkį į negatyvumą, ar linkę manyti, kad stiklinė pusiau tuščia, o ne pripilta iki pusės? Ar jūsų mintys niūrios, pesimistiškos?

3) Ar dažnai būnate susirūpinę ir sunerimę?

3) Ar jūsų žema savigarba ir trūksta pasitikėjimo savimi? Ar lengvai imate save kritikuoti ir pasijuntate nusikaltę?

3) Ar dažnai jūsų elgesys tampa truputį (o gal labai) įkyrus? Ar jums sunku keistis, būti lankstiems? Ar jūs perfekcionistas, tvarkos mėgėjas arba pernelyg siekiate kontroliuoti žmones ir situacijas? Negalite atsitraukti nuo kompiuterio, televizoriaus arba esate darboholikas?

3) Ar labai nemėgstate niūraus oro arba sergate rudens (žiemos) depresija?

2) Ar jūs linkę susierzinti, netekti kantrybės, sudirgti, supykti?

3) Ar turite polinkį į drovumą ar baugštumą? Ar nemėgstate arba paniškai bijote aukščio, skridimo, uždarų erdvių, viešų pasirodymų, vorų, gyvačių, tiltų, minių, išeiti iš namų ar dar ko nors?

2) Ar jums yra buvę nerimo arba panikos priepuolių (širdis ima tankiai plakti, pasidaro sunku kvėpuoti)?

2) Ar jaučiate priešmenstruacinį sindromą arba nuotaikų svyravimus dėl menopauzės (ašaros, pyktis, depresija)?

3) Ar jums labai nepatinka karštas oras?

2) Esate pelėda, o gal jums dažnai būna sunku užmigti, net jei norite miego?

2) Ar pabundate naktį, miegate neramiai arba negiliai arba rytais pabundate per anksti?

3) Ar po pietų, vakarais arba naktį (bet ne pirmoje dienos pusėje) nuolat užsinorite ko nors saldaus arba krakmolingo užkąsti arba išgerti vyno?

2) Ar kuris nors prieš tai paminėtas simptomas palengvėja mankštinantis?

3) Ar esate sirgę fibromialgija (nenustatytos kilmės raumenų skausmas) arba smilkininio žandikaulio sąnario sutrikimu (skausmas, tempimas, sunkumas žandikaulio srityje)?

2) Ar jus yra aplankiusios mintys apie savižudybę arba ketinimas nusižudyti?

Iš viso taškų ______. Jei 1 dalyje surinkote daugiau kaip 12 taškų, gali būti, kad jums stinga serotonino.

2 dalis. Ar jus vargina niūrios nuotaikos? Jei taip, gali būti, kad jums trūksta katecholaminų.

3) Ar dažnai jaučiatės prislėgti – jums labai nuobodu, viskas įkyrėję, būnate apatiški?

2) Ar jums nepakanka fizinės arba protinės energijos? Ar jaučiatės nuvargę, turite prisiversti mankštintis?

2) Ar jūsų veržlumas, entuziazmas ir motyvacija išblėsę?

2) Ar jums sunku susitelkti arba susikaupti?

3) Ar greitai peršąlate? Ar jums šąla rankos arba kojos?

2) Ar jūs linkę pernelyg lengvai priaugti svorio?

3) Ar jaučiate poreikį padidinti budrumą ir motyvaciją, gerdami daug kavos arba vartodami kitokius „stimuliatorius", pavyzdžiui, cukrų, dietinius gazuotus gėrimus arba efedrą?

Iš viso taškų ______. Jei jūsų taškų suma 2 dalyje didesnė kaip 6, gali būti, kad jums nepakanka katecholaminų.

3 dalis. Ar jums sunku valdyti įtampą? Jei taip, gali būti, kad jūsų organizme nepakanka GABA – gama-aminobutyro rūgšties.

3) Ar dažnai jaučiatės persidirbę, prispausti reikalų naštos, nespėjantys darbų atlikti laiku?

1) Ar jums sunku pailsėti arba atsipalaiduoti?

1) Ar jūsų kūnas linkęs sustingti, įsitempti?

2) Ar įtampos sąlygomis greitai nuliūstate, susierzinate, supykstate?

3) Ar greitai peršąlate? Ar jums šąla rankos arba kojos?

2) Ar jūs linkę pernelyg lengvai priaugti svorio?

3) Ar dažnai jaučiatės užversti sunkumų arba taip, tarytum negalėtumėte visko aprėpti?

2) Ar kartais silpnai arba netvirtai jaučiatės?

3) Ar esate jautrūs ryškiai šviesai, triukšmui, cheminių preparatų kvapams? Ar dažnai tenka nešioti tamsius akinius?

3) Ar pasijuntate gana blogai, jei įprastu laiku nepavalgote arba ilgai negaunate valgyti?

2) Ar rūkote, valgote, vartojate alkoholinius gėrimus ar vaistus, norėdami atsipalaiduoti ir nusiraminti?

Iš viso taškų _______. Jei 3 dalyje bendras jūsų taškų skaičius didesnis kaip 8, gali būti, kad jums trūksta GABA – gama-aminobutyro rūgšties.

4 dalis. Ar esate pernelyg jautrūs gyvenimo skausmui? Jei taip, gali būti, kad jums trūksta endorfinų.

3) Ar jūs pats manote, kad esate labai jautrus, o gal kiti žmonės laiko jus tokiu? Ar jus labai veikia emocinis, galbūt ir fizinis skausmas?

2) Ar lengvai apsiašarojate ir pravirkstate, pavyzdžiui, net žiūrėdami televizijos reklamas?

2) Ar esate linkę ignoruoti skausmingus dalykus jų nespręsdami?

3) Ar jums sunku įveikti netektį ar išgyventi sielvartą?

2) Ar jums yra tekę kentėti stiprų fizinį arba emocinį skausmą?

3) Ar geidžiate malonumo, nusiraminimo, atlygio, pasigėrėjimo arba apsvaigimo iš tokių dalykų, kaip šokoladas, duona, vynas, knygos apie meilę, tabakas ar latės kava?

Iš viso taškų _______. Jei bendras taškų skaičius didesnis kaip 6, gali būti, kad jums trūksta endorfinų.

Pasinaudota Džulijai Ros leidus.

Antras laimės įprotis kūnui
Įkraukite kūną energija

Tai gyvumas, gyvybinė jėga, energija, jaudulys, per jus virstantis veiksmu... Tegul šis kanalas visad būna atviras.

Dvidešimto amžiaus šokėja ir choreografė Martha Graham

Negalite tikėtis, kad automobilis gerai veiks, jei niekada neišjungsite variklio arba neįpilsite degalų. Tačiau dažnai mes elgiamės panašiai – atsainiai žiūrime į savo kūną ir tikimės, kad jis veiks kaip tas triušiukas su „Energizer" baterijomis. Norint pasiekti natūralų džiaugsmą ir užtikrinti gyvenime pusiausvyrą, reikia įkrauti kūną energija tinkamai ilsintis, kvėpuojant ir mankštinantis.

Rytų sveikatos ir geros savijautos sistemose nuo seno pripažįstama, kad kūnas turi gyvybinę jėgą – energiją. Kinijoje ši gyvybinė jėga vadinama *či* arba *ki*, Indijoje – *prana*. Kai gyvybinės jėgos kūne padaugėja, energija įkraunamas visas organizmas, mobilizuojamos sveikti padedančios jėgos ir pašalinami laimę mažinantys emociniai trukdžiai.

Buvau girdėjusi apie čigongo techniką, Kinijoje nuo seno naudojamą kūno gyvybinei energijai ugdyti, bet nebuvau jos išbandžiusi pati. Todėl nutariau pasimokyti pas čigongo meistrą Čiunji Liną (Chunyi Lin). Man iš pat pradžių padarė įspūdį meistro Lino energija, jo džiugumas ir gyvumas. Nors jam greitai penkiasdešimt, atrodo, lyg būtų trisdešimties su trupučiu. Iš meistro Lino paėmiau interviu ir iškart jį įtraukiau į laimingųjų šimtuką. Jo pasakojimas atskleidžia, kaip fiziniai pratimai išvaduoja gyvybinę energiją ir padeda tapti laimingesniam.

Meistro Lino istorija

Kaip išjudinti energiją ir pajusti džiaugsmą

Gimiau Kinijos kalnuose. Abu tėvai turėjo gerus darbus ir, nors nebuvome turtingi, tėvai buvo geri, mylintys žmonės, mes visi buvome laimingi.

Kai man sukako aštuoneri, prasidėjo Kultūrinė revoliucija. Komunistų partijos vadovas, pirmininkas Mao, siekė atsikratyti visų, turinčių kitokias politines pažiūras. Geri žmonės atsidūrė kalėjime, mokytojai ir dėstytojai kaimo vietovėse buvo priversti dirbti žemės ūkio darbus, daugybė dorų, išsilavinusių žmonių buvo nužudyti. Šalyje viskas apvirto aukštyn kojomis.

Kartą, mums susėdus vakarienės, į namus įsiveržė ginkluoti vyrai. Jie sučiupo tėvą, surišo už nugaros rankas ir išstūmė laukan. Tai, už ką jį suėmė, vėliau paaiškėjo esą melagingi kaltinimai. Nematėme jo daugiau kaip šešis mėnesius: jis buvo įkištas į kalėjimą, o vėliau – į darbo stovyklą.

Paskui vieną naktį dingo mama. Tik vėliau sužinojome, kad ji buvo priversta bėgti, gelbėdama savo gyvybę. Mūsų auklė, senyva našlė, kurią tėvai buvo priėmę pas mus gyventi, liko viena rūpintis dviem mano broliukais, sesute ir manimi. Dar nebuvome atsitokėję mamai dingus, kai po kelių dienų keli kaimynai, kuriuos mūsų tėvai mėgo ir jiems padėdavo, su ginklais rankose įsiveržė į namus ir išvarė mus į gatvę. Jie tai padarė norėdami parodyti savo ištikimybę vietinei valdžiai ir išvengti mano tėvų dalios.

Tą vakarą, pučiant vėjui ir lyjant šaltam lietui, stebėjome, kaip

kaimynai užkala mūsų namo duris. Mes, keturi maži vaikai ir senutė, glausdamiesi vienas prie kito, lietui lyjant nuėjome mūsų siaura gatvele ieškoti pastogės.

Gatvėje išbuvome tris dienas nieko nevalgę. Niekas nedrįso nei mūsų priimti, nei duoti ko nors užkąsti. Trečią naktį, kai glaudėmės vienoje gatvės pusėje, stengdamiesi sušilti, tarp priešingų grupuočių prasidėjo susišaudymas. Aplink mus zvimbė kulkos, visur sproginėjo granatos.

Apimti siaubo puldinėjome nuo namo prie namo, beviltiškai stengdamiesi surasti kur pasislėpti, bet niekas mūsų neįsileido. Kai drebėdami iš baimės susispietėme viename tarpduryje, duris atidarė labai sena moteris. Atpažinome, kad tai žemvaldė, o tokie žmonės, kaip mums sakė valdžios vyrai, yra tikri velniai. Iš baimės pasislėpiau auklei už nugaros.

Senutė pasižiūrėjo į mus ir tarė:

– Ak, vargšai vaikučiai. Kai šitaip šaudo, lauke jums per daug pavojinga. Prašau užeiti vidun. Jums bus saugiau.

Labai rizikuodama pati, ši nuostabi senutė mus pavalgydino ir paslėpė daržinėje už namo, kur buvo daugiau žmonių. Kelias savaites nedrįsome iš ten išeiti bijodami, kad mus suras. Paskui tėvams vis dėlto pavyko mus aptikti.

Jie atsiuntė šeimos draugą mūsų palydėti, ir po ilgos, pavojingos kelionės atsidūrėme kaime pas močiutę. Gyvenome pas ją daugiau kaip metus, kol tėvai nusprendė, kad mums jau galima grįžti ir vėl gyventi su jais.

Per Kultūrinę revoliuciją patirtų išgyvenimų negalėjau pamiršti daugel metų. Tada viskas buvo apsivertę aukštyn kojomis. Vadinamieji geri draugai pasirodė esą tokie, kurie nori atimti tau gyvybę. Vadinamieji blogi žmonės pasirodė esą tavo angelai sargai. Nepasitikėjau net tėvais. Mano vaikiškas protas sakė, kad jie mus tiesiog buvo palikę. Jaučiausi visų išduotas, todėl ėmiau tolti nuo šeimos ir draugų.

Mokydamasis vidurinėje mokykloje pradėjau mokytis čigongo, Kinijoje labai populiaraus senovinio gydymosi meno, kai per judesį subalansuojama kūno energija. Būdamas mažas, girdėjau daug pasakojimų apie čigongo meistrus ir stebuklingą išgijimą. Man tie pasakojimai visada patiko, svajojau, kad vieną dieną ir pats tapsiu tokiu gydytoju. Per Kultūrinę revoliuciją buvo uždrausta ir mokyti čigongo, ir jo mokytis. Kiekvienas sučiuptas praktikuojant čigongą būdavo suimamas. Kadangi komunistų valdžia draudė tai daryti, mokytojas, gerbiamas čigongo meistras, mane mokė slapta. Išmokau kelis pradinius čigongo judesius ir pastebėjau, kad kai juos darau, jaučiuosi visiškai ramus.

Kai baigiau vidurinę mokyklą, daug tokių kaip aš jaunuolių kareiviai suėmė ir priverstinai apgyvendino kaimo ūkiuose. Penkerius metus dirbome kaip vergai, dažnai net neturėdami užtektinai maisto. Darbas buvo labai sunkus, kaime aš daug kartų buvau susižeidęs ir persirgau įvairiomis ligomis. Dažnai naktį vienas išsykindavau į lauką daryti čigongo pratimų. Tai buvo vienintelis paros metas, kai gerai jausdavausi, ir tai padėjo man išgyventi.

Galiausiai Mao mirė, keturių narių klika buvo nuversta nuo valdžios. Kinijoje gyvenimas grįžo į normalią padėtį. Įstojau į koledžą ir mano reikalai ėmė taisytis, bet aš vis dar buvau prislėgtas ir piktas jaunuolis. Nenorėjau su niekuo kalbėtis. Neturėjau draugų. Nors to išoriškai neparodydavau, iš tiesų nekenčiau žmonių. Tiesą sakant, nekenčiau visko. Kartais norėdavau nusižudyti ir palikti šį pasaulį. Pradėjau aktyviai ieškoti, stengdamasis sužinoti, kaip gyvenime tapti laimingam.

Kartą žaidžiant krepšinį įvyko nelaimingas atsitikimas, dėl kurio stipriai susižeidžiau abiejų kelių meniskus. Kankino nepaliaujamas skausmas, vos paėjau ir, nepadėjo niekas, net vaistai nuo skausmo.

Pasklido žinia, kad labai galingas, visoje šalyje žinomas čigongo meistras atvyksta į mūsų miestą vesti mokymų ir kad labai daug žmonių, vien apsilankę jo kursuose, atsikrato rimtų ligų. Nelabai

tikėjau, kad tai tiesa, bet pamaniau, kad nepakenks, jei pabandysiu. Be to, man reikėjo stebuklo.

Į futbolo aikštėje surengtus mokymus susirinko penkiolika tūkstančių žmonių. Mokymai prasidėjo vidurdienį. Šis meistras mokė labai stipraus čigongo varianto, parodė daug įvairių judesių ir meditacijų. Per tas kelias valandas patyriau nepaprastų dalykų. Energija, kurią pajutau, buvo panaši į ugnikalnį. Pradėjau svyruoti ir purtytis, kai mano viduje energijos kanalais tekėjo *či*. Iš pradžių pravirkau lyg vaikas, paskui ėmiau nesuvaldomai juoktis. Juokiausi ir juokiausi, kol suskaudo pilvo raumenis. Žinojau, kad tai *či* reakcija, po pusvalandžio pamažu ji nurimo, palikdama malonų nuovargį.

Paskui pajutau dilgčiojimą, jis prasidėjo kojų pirštuose ir palengva kilo kūnu aukštyn. Tas pojūtis buvo ne tik odoje, bet raumenyse ir kauluose. Jaučiausi taip, tarytum mano kūnas iš ledo, tirpstančio pavasario saulutėje, – buvo taip ramu, taip gražu, taip pilnatviška. Kai gyvybinė jėga netrukdoma tekėjo kūnu, apėmė toks jausmas, lyg vėjelis švilptų kaulais. Buvau visiškai atsipalaidavęs ir laimingas. Ši laimė buvo ne tokia, kokią jaučiame gavę dovaną gimtadienio proga ar darbo paaukštinimą. Ši laimė ėjo iš širdies gelmių. Tą vakarą 7 val. 30 min. meistras galų gale parodė paskutinį pratimą. Atsistojau ir pajutau, kad stebuklas *įvyko*! Kelių tinimas praėjo ir beveik nebeskaudėjo. Pradėjau bėgioti ir striksėti futbolo aikštėje kaip mažas berniukas.

Tuos visiškai paprastus pratimus, kurių buvau išmokęs, dariau toliau, ir po dviejų mėnesių kelių skausmas liovėsi visiškai. O dar svarbiau, kad, privertęs energiją, arba *či*, judėti savo kūnu, ėmiau jausti ramybės ir grožio antplūdžius, ir viskas mano gyvenime pradėjo taisytis.

Šis gyvybinės energijos srautas padėjo pajusti, kad širdyje buvo susidaręs depresiją, pyktį ir emocinį skausmą sukeliantis kamštis. Visi tie pojūčiai kamavo mane daugelį metų. Kai tik vėl pajusdavau širdyje tokį kamštį, susitelkdavau į atleidimo jausmą. Slinko mėne-

siai ir metai, daugybės sunkių patyrimų įspūdžiai, kuriuos laikiau uždaręs savyje, pamažu išgaravo, ir kiekviena kūno ląstelė prisipildė laimės. Pasidariau nepaprastai gero būdo žmogus. Sugebėjau atleisti visiems gyvenime sutiktiems žmonėms, nuskriaudusiems mane ir mano šeimą. Kasdienės pratybos, per judesius didinančios ir palaikančios energijos pusiausvyrą, visiškai mane išgydė – ir fiziškai, ir dvasiškai.

Žinoma, apie čigongą norėjau papasakoti kitiems žmonėms, kad ir jie gyvenime galėtų patirti tokį pat džiaugsmą kaip aš. Sukūriau savo čigongo sistemą ir ėmiau mokyti šios gražios praktikos Kinijoje, paskui ir Amerikoje. Mačiau, kaip būdami sąmoningai budrūs ir atlikdami judesius žmonės darosi laimingesni.

Nuo tada, kai futbolo aikštėje pirmą kartą patyriau *či* jėgą, praėjo jau dvidešimt metų, ir dabar aš klesčiu. Turiu nuostabią šeimą, dirbu įdomų ir prasmingą darbą – padedu išsigydyti tūkstančiams žmonių. Kiekviena diena yra nuostabi, kad ir kas nutiktų.

Prasmingas judėjimas

Fizinio lavinimo pamoka turėtų būti vadinama laimės pamoka! Moksliniai tyrimai sutartinai rodo, kad daug judantys žmonės yra laimingesni. Kaip meistras Linas, pakeisti savo gyvenimą galite ir jūs, kokiu nors būdu mankštindamiesi arba judėdami – reguliariai vaikščiodami, bėgiodami, plaukiodami, šokdami, atlikdami čigongo arba jogos pratimus. Mankštinantis smegenys gauna daugiau deguonies, bet dar svarbiau, kad tuo metu kūnas gamina vertingas chemines medžiagas ir hormonus, didinančius energingumą, gerinančius nuotaiką ir sveikatą. Neseniai atliktame sportininkų tyrime Harvardo psichiatras Džonas Reitis (John Ratey) nustatė, kad visų nuostabiųjų laimės medžiagų – dopamino, serotonino ir norepine-

frino – kiekis po mankštos būna padidėjęs. Iš tiesų dešimtys tyrimų rodo, kad mankštinimasis mažina depresiją kaip ir įprastiniai gydytojo skiriami vaistai.

Mankšta taip pat gali sumažinti nerimą arba padėti jo išvengti, nes turi raminamąjį poveikį, trunkantį apie dvi valandas po mankštos. Pabandykite įsivelti į peštynes iškart po sunkios treniruotės. Nieko neišeis! Be to, mankšta maždaug 500 proc. padidina endorfinų – „palaimos" neurocheminių medžiagų, kontroliuojančių nuostabųjį mankštinimosi svaigulį, kiekį.

Dr. Henris Lodžas (Henry S. Lodge), Kolumbijos universiteto medicinos klinikinis profesorius adjunktas ir knygos „Jaunesni kitais metais" (*Younger Next Year*) bendraautoris, aiškina, koks yra mankštos poveikis ląstelėms, žmogaus gyvybingumui ir sveikatai. Jis sako, kad kasdien žmoguje pasikeičia apie vienas procentas ląstelių, todėl kas tris mėnesius gaunate visiškai naują kūną. Kai darote mankštą, raumenys išskiria ypatingas medžiagas, kurios įsako ląstelėms augti. Jei sėdite nejudėdami kaip kelmai, raumenys pastovia srovele išskiria chemines medžiagas, liepiančias ląstelėms mirti. Koks stiprus motyvas! Jei pradėtumėte mankštintis sausį, iki balandžio galėtumėte turėti visiškai naują kūną iš sveikų, laimingų ląstelių.

Norėdami dar labiau sustiprinti mankštos poveikį, judesius atlikite sąmoningai. Judėjimas, turint sąmoningą ketinimą, yra viena iš priežasčių, kodėl čigongas toks veiksmingas. Tą patį metodą galima pritaikyti bet kuriai mankštai. Pavyzdžiui, meistras Linas pataria, kad kitą kartą išeidami pasivaikščioti galvotumėte šitaip: „Vaikščiojant visi mano kanalai taps švaresni, aš atversiu širdį gamtai ir, kai baigsiu vaikščioti, mano energija bus daug didesnė." Jis sako, kad toks ketinimas sustiprins judėjimo poveikį jūsų laimei.

Kūno energiją galima padidinti net nepakilus iš kėdės. Brajanas Sidharta Inglas (Brian Siddharta Ingle), osteopatijos specialistas, kurio specializacija – neuroraumeninė mokymo programa „Hanna Somatics", papasakojo man, kad jis kasdien mato, kaip žmonių lai-

kysena daro įtaką jų energingumui ir laimės jausmui. Kai kitą kartą pasijusite prislėgti, sunerimę ar nuliūdę, atkreipkite dėmesį, ar jūsų pečiai pakilę prie ausų. Nesistenkite jų nuleisti žemyn, verčiau darykite, kaip pataria dr. Inglas: pabrėžkite šį judesį, dar labiau pakeldami pečius prie ausų, o paskui LĖTAI nuleiskite. Pakartokite tai tris keturis kartus ir stebėkite, ar mažėja įtampa ir nerimas.

Gyvasis kvėpavimas

Nevalgius galima išgyventi penkias savaites, negėrus – kelias dienas, bet nekvėpavus galima ištverti tik kelias minutes. Kvėpavimas yra pats svarbiausias kuras, teikiantis kūnui energijos. Jau prieš tūkstančius metų daugelis tradicinių gydymo sistemų pripažino, kokią reikšmę teisingas, protingas kvėpavimas turi optimaliai sveikatai ir gerai savijautai palaikyti. Per pastaruosius trisdešimt metų buvo atlikta šimtai klinikinių tyrimų, juose dalyvavo tūkstančiai žmonių, kurie parodė, kaip kvėpavimo technika galima sumažinti nerimą, depresiją, lėtinį nuovargį ir padidinti proto aiškumą. Šiandien netgi mūsų (JAV) Maisto ir vaistų administracija mokymą kvėpuoti yra patvirtinusi kaip tinkamą aukšto kraujospūdžio gydymo metodą.

Stabtelėkite ir, uždėję delną ant pilvo, atkreipkite dėmesį, kaip kvėpuojate. Stebėkite, ar delnas įkvepiant kyla, o iškvepiant – leidžiasi. Jei esate toks kaip dauguma žmonių, kvėpuojate tik krūtine ir jūsų ranka visai nejuda. Ėmiau interviu iš ajurvedą praktikuojančio dr. Džono Duljaro (John Douillard), knygos „Kūnas, protas ir sportas" *(Body, Mind and Sport)* autoriaus, ir štai ką sužinojau: „Nors negilus kvėpavimas palaiko gyvybę, deguonis nepatenka į gilesnius ląstelių sluoksnius, kur jo reikia takams ląstelių viduje išvalyti, kad galėtų patekti laimę stiprinančių medžiagų srautas. Gilus kvėpavimas iš pilvo yra vienas stipriausių teršalų šalinimo būdų; kūne jis padidina *praną,* arba *či,* ir padeda susikurti laimingą geros fizinės

savijautos būklę. Kaskart įkvėpdami, per dieną turime 26 000 progų savo laimei sustiprinti."

Mūsų kvėpavimo būdas glaudžiai susijęs su emocijomis. Kiekviena emocinė būsena atitinka tik jai būdingą kvėpavimą. Kai susirūpinę, kvėpuojame greitai ir negiliai, kai mums liūdna, giliai dūsaujame, kai pykstame, kvėpavimas tankus, stiprus. Bet galioja ir atvirkštinis ryšys: jei pabandysite kvėpuoti taip, lyg būtumėte susirūpinę, nuliūdę ar supykę, pažadinsite su konkrečia emocija susijusią smegenų sritį ir netrukus tą emociją pajusite. Kai kitą kartą susijaudinsite ar sunerimsite, pabandykite penkis–dešimt kartų iš eilės giliai įkvėpti „iš pilvo" ir pamatysite, kokį raminamą poveikį iškart pajus jūsų kūnas.

Kelias į laimę grįstas miegu

Miegas yra gamtos sukurtas būdas mūsų baterijoms pakartotinai įkrauti. Nors visi žinome, kad turėdami galimybę gerai išsimiegoti būname laimingesni, paklauskite žmonių, ar jie išmiega per naktį aštuonias valandas, ir dažniausiai vietoj atsakymo išgirsite nenuoširdų juoką. Kas gi turi laiko, atsakys jie, kai reikia pasižiūrėti vakarinę Deivido Letermano arba Džėjaus Leno humoristinę pokalbių laidą, apmokėti sąskaitas, paguldyti vaikus, pasirūpinti kitais dalykais?

Dirbdama „Fortune" žunalo atrinktų 500 geriausių bendrovių konsultante, negalėjau atsistebėti, girdėdama žmones kalbant apie miegą, tarytum vyktų miego varžytuvės. Štai viena vadovė sakė: „Išsiverčiu tik su penkiomis valandomis miego." Jos bendradarbė nusistebėjo: „Tikrai? Niekada negaunu pamiegoti ilgiau kaip keturias." Jos gyrėsi, kad jei susirenka per daug atliktinų darbų, tiesiog sutrumpina miegui skirtą laiką dar pora valandų, kad galėtų kuo daugiau padaryti. Laimi ta, kuri miega trumpiausiai.

Negalėjimas skirti miegui pakankamai laiko tikrai ne tas dalykas, kuriuo vertėtų girtis. Remiantis Ligų kontrolės ir prevencijos

centrų duomenimis, yra aiškus ryšys tarp ramaus miego trukmės ir žmogaus laimės lygmens. Buvau apstulbinta perskaičiusi 2004 m. gruodžio mėnesio žurnale „Science" paskelbtą tyrimą, nustačiusį, kad miego kokybė turi didesnę įtaką mūsų gebėjimui džiaugtis diena nei namų ūkio pajamos ar šeiminė padėtis. Kas žinojo, kad snūstelėjimas yra svarbesnis už atlyginimus ir sutuoktinius?

Sutinku su išmintingu ajurvedos teiginiu (ajurveda yra tradicinis indų gydymo menas), kad „valanda miego prieš vidurnaktį prilygsta dviem valandoms miego po vidurnakčio". Kartą nuėjau pas ajurvedą išmanantį gydytoją, ne aukštesnį už mane senučiuką. Jam turbūt buvo ne mažiau kaip šimtas metų. Jis buvo susiraukšlėjęs kaip razina, bet tebeturėjo visus plaukus, plačią šypseną ir labiausiai spindinčias akis, kokias man yra tekę matyti. Senukas pasakė man, kad kai tik būsiu nelaiminga ar šiaip nusiminusi, turėčiau pabandyti tris vakarus iš eilės atsigulti prieš dešimtą (geriausiai devintą) ir tada pasižiūrėti, kaip jausiuosi. Kai tik taip padarau, trečią dieną atrandu visiškai naują pasaulį. Vėl tampu energinga, linksma, pailsėjusi! Tai vadinu „spėti į angeliškąjį dešimtos valandos traukinį", ir tai tikrai vienas mėgstamiausių mano laimės įpročių. Metams bėgant, esu rekomendavusi šį metodą daugybei žmonių, ir kiekvienas, mano patarimu pasinaudojęs, labai man dėkodavo.

Taigi kitą savaitę nusistatykite, kad svarbiausias dalykas jums bus naktį gerai išsimiegoti. Letermano ir Leno humoro laidos apsieis be jūsų, o jūs tapsite daug laimingesni.

Norėdami įkrauti kūną energija, laikykitės šių pagrindinių taisyklių: stenkitės daugiau judėti, giliai kvėpuoti ir gerai pailsėti. Toliau pateikiu paprastą čigongo pratimą, kurio judesius atlikdami sąmoningai padidinsite savo laimės lygmenį, nesvarbu, sėdite kalno viršūnėje ar darote pertraukėlę darbe.

Pratimas

Pavasarinio miško čigongas – kvėpavimas Visata

Tegul jūsų neklaidina tai, kad iš pirmo žvilgsnio šis pratimas atrodo paprastas. Kaip sako meistras Linas (jį matote nuotraukoje), „pats galingiausias yra ir pats paprasčiausias". Šis pratimas subtilus, tačiau labai veiksmingai šalina užtvaras visame kūne, ypač plaučiuose.

1. **Atsistoję teisingoje padėtyje atsipalaiduokite:** Atsistokite taip, kad kojos būtų šiek tiek labiau praskėstos už pečių plotį, kelius truputį sulenkite, žiūrėkite tiesiai. Nusišypsokite ir atsipalaiduokite. Smakrą truputį įtraukite, kad išsitiesintų nugara. Pečius nuleiskite, alkūnes šiek tiek pasukite į priekį. Rankas truputį pakelkite ir išskėskite pirštus.



2. **Giliai kvėpuokite:** Per nosį tris kartus lėtai, giliai, švelniai įkvėpkite. Įsivaizduokite, kad kvėpuojate visu kūnu. Pamatykite į jus įeinančią ir

pilve susikaupiančią energiją. Iškvėpdami įsivaizduokite, kad jūsų skausmas ar liga virsta dūmais ir per visas ląsteles išsiveržia į Visatą.

3. **Tyliai tarkite žodžius:** Užsimerkite ir tyliai sakykite: „Esu Visatoje. Visata yra manyje. Visata ir aš eame viena." Minutėlę pabandykite pajusti Visatos ramumą ir tylą.
4. **Judinkite rankas:** Įkvėpdami lėtai traukite rankas tolyn vieną nuo kitos ir į šonus (žiūrėkite į nuotrauką, kad būtų aiškiau). Iškvėpdami lėtai grąžinkite rankas į pradinę padėtį (jos neturi susiliesti). Praskėsdami rankas pabankykite pajusti, kaip plotelyje tarp rankų energija plečiasi. Suglausdami rankas pajuskite, kaip plotelyje tarp rankų energija susispaudžia.

Šį pratimą darykite penkias šešias minutes. Kai baigsite, tris kartus lėtai, švelniai, giliai įkvėpkite ir skirkite atsipalaidavimui dar minutę ar dvi.

Pasinaudota „Spring Forest Qigong" leidus.

Trečias laimės įprotis kūnui

Įsiklausykite į savo kūno išmintį

Sutarsime su savo kūnu tik tada, jei tikrai jį mylėsime ir gerbsime. Su priešu neįmanoma gerai sutarti.

Filosofijos mokslų daktarė, klinikinės psichologijos specialistė ir rašytoja Harriet Lerner

Iš pokalbių su laimingųjų šimtuku supratau, kad priimdami sveikatai turinčius įtakos sprendimus jie nuolat įsiklauso į savo kūno išmintį. Tie žmonės supranta, kada laikas ilsėtis, kada gerti daugiau vandens, išsimaudyti vonioje ar pasimankštinti – imtis kūną puoselėjančios ir mūsų pusiausvyrą palaikančios veiklos; šį įprotį gali išsiugdyti kiekvienas.

Nors mūsų kūnas visada tiksliai žino, kas šiuo metu mums geriausia, dažnai jo neklausome. Momentą, kai pradedame mylėti ir pasitikėti savo kūno išmintimi, galima laikyti „nuostabios draugystės pradžia" – tokios, dėl kurios mūsų ląstelės tampa daug laimingesnės.

Kalbėdamasi su laimingųjų šimtukui priklausančiu asmeniu – rašytoju ir sąmonės pionieriumi Gajumi Hendriksu (Gay Hendricks), išgirdau toliau pateikiamą istoriją, iliustruojančią, kokį didžiulį poveikį turi įsiklausymas, ko iš tiesų nori tavo kūnas.

Gajaus pasakojimas

Stebuklingas raktas

Buvau storas praktiškai nuo gimimo. Visą vaikystę ir ankstyvąją jaunystę maniau, kad storumas yra mano prakeikimas. Kaltinau likimą, Dievą, tėvus. Kartais kaltindavau visą skanųjį maistą, kurio prisikimšdavau. Bet dažniausiai kaltindavau save patį: nepasotinamą apetitą, valios trūkumą, pomėgį riebiai ir saldžiai pavalgyti. Visai blogomis dienomis galvodavau, kad mano viduje yra kažin kokia duobė – didelė, neišmatuojama esminė mano

yda. Nesu tikras, ar buvau nelaimingas dėl storumo, ar storėjau dėl to, kad buvau nelaimingas. Galų gale nesvarbu, išskyrus tai, kad buvau labai storas ir *labai* nelaimingas.

Šitaip gyvenau, kol sulaukiau dvidešimt penkerių. Bet kartą, per magistrantūros studijų psichologijos pratybas, bendramokslis studentas Džordžas pažvelgė man tiesiai į akis ir paklausė:

– Su kuo susijęs tavo svoris?

Buvau taip priblokštas, kad galėjau tik išlementi:

– K-ką tu nori pasakyti?

Jis paklausė paprasčiau:

– Kodėl tu toks storas? Kodėl taip stengiesi nusižudyti būdamas toks jaunas?

Visai pašiurpau. Jis klausė manęs apie tą vienintelį dalyką, kurio nederėjo minėti.

Nors tėvai parodė mane tuzinui įvairiausių specialybių gydytojų, veltui stengdamiesi išsiaiškinti, kodėl aš toks storas, bet apie tai niekada nekalbėjo man girdint. Grupės draugas padarė tai, ko niekas nebuvo daręs: pažvelgė į akis ir paklausė, kodėl aš storas.

Sustingau, nuleidau akis ir sumurmėjau kažką apie liaukų sutrikimus ir kad mano šeimoje daug nutukusių. Jis pažvelgė į mane su gailesčiu, kuriame buvo jausti ir pasibjaurėjimas:

– Tai viskas? Viskas, ką gali pasakyti? – paklausė jis.

Kai nieko neatsakiau, jis atsiduso, ir tada, mano palengvėjimui, toliau atlikome užduotis. Tą naktį neužmigau. Jo klausimą mintyse sukau turbūt kokį šimtą kartų, bet atsakymo neradau.

Visą kitą savaitę tas klausimas neišėjo man iš galvos. Jaučiausi vis labiau išsekęs, mokydamasis nebegalėjau susikaupti, nuolat vaidijausi su žmona. Paskui, vieną žvarbią žiemos dieną, išėjau pasivaikščioti mažai važinėjamu kaimo keliuku.

Įsivaizduokite kriaušės formos figūros vyrą, sveriantį šimtą keturiasdešimt kilogramų, sliūkinantį keliu, įsispraudusį į oranžinę striukę su kapišonu. Švietė saulutė, aplink viskas buvo tylu ir ramu.

Vienintelis garsas buvo mano batų girgždesys, kai aš, paskendęs mintyse, kėblinau sausu sniegu padengtu keliuku.

Staiga abi mano kojos slystelėjo, ir aš pargriuvau, nes užmyniau ant plonu sniego sluoksneliu padengto ledo lopinėlio. Pakaušis kaukštelėjo į suledėjusį gruntą, aš išvydau žvaigždžių pluoštą, o kūną pervėrė aštrus skausmas.

Kitą akimirką skausmas dingo, o aš patyriau keistą dalyką. Staiga atsidūriau dviejose vietose vienu metu! Buvau ore, žiūrėjau į savo kūną iš viršaus ir tuo pat metu per kūną žiūrėjau į dangų.

Iš tokio nepaprasto dvigubo žiūros taško pirmą kartą galėjau pažvelgti giliai sau į vidų. Pamačiau, kad mano protas, kūnas, širdis ir siela nebuvo atskiri objektai, kaip visada maniau. Būdamas lėtai slenkančios, pakitusios sąmonės būsenos, pamačiau visas emocines gynybos priemones, kurių kasdien griebdavausi, kad apsiginčiau. Staiga atėjo atsakymas į Džordžo klausimą: valgymas buvo mano kūno metodas išvengti skausmo! Buvau apsišarvavęs riebalais, saugančiais mane nuo baimės, liūdesio, netekties ir gėdos jausmų. Tokios strategijos keblioji vieta buvo ta, kad viduje jaučiau tuštumą, o tai dar labiau kurstė mano aistrą valgyti. Tai buvo idealus užburtas ratas.

Gulėdamas ant kelio jaučiau, kaip išgaruoja mano kančios, ir mėgavausi erdvia pilnatve, kuri, kaip supratau, yra mano siela. Ji persmelkė mane visą – protą, kūną, emocijas – ir pripildė iki pat viršaus vibruojančio pasitenkinimo. Jaučiau keistą pojūtį: buvau visiškai pasisotinęs, galbūt pirmą kartą savo gyvenime!

Šio pilnatvės jausmo iki tol ieškojau užkandėlėse, sumuštiniuose ir gazuotuose gėrimuose. Jaučiausi daugiau nei sotus, jaučiausi primaitintas. Supratau, kad užsimūrydamas iš vidaus tam, kad išvengčiau skausmingų jausmų, netekau sąlyčio su savo kūno išmintimi ir pradėjau dvasiškai badauti. Nieko nuostabaus, kad jaučiau alkį, kurio negalėjo numalšinti joks maistas!

Tą akimirką mano akys sumirksėjo, atsivėrė ir sugrįžo įprastas pasaulis. Atsikėliau nuo apledėjusio kelio, nusipurčiau sniegą ir

apsidairiau. Pajutau pakilią nuotaiką ir aiškumą ir kiekviena savo ląstele apsisprendžiau. „Nuo šiol, – tariau sau, – įsiklausysiu į savo kūno išmintį ir iš tikrųjų puoselėsiu save iš vidaus." Šypsodamasis dėl naujai atrasto džiaugsmo pasukau namo.

Per metus numečiau daugiau kaip keturiasdešimt penkis kilogramus. Neapgaudinėsiu jūsų sakydamas, kad tai buvo lengva. Tačiau galiu nuoširdžiai patikinti, kad tai buvo ir paprasta. Parkritęs ant ledo, radau stebuklingą vieno veiksmo raktą: prieš ką nors darydamas, kreipkis į vidinę kūno išmintį ir paklausk, ar tai iš tiesų tave pamaitins.

Jau seniai žinojau viską, kas reikalinga, apie baltymus ir angliavandenius, kalorijas ir dietų laikymąsi, bet nieko apie savęs puoselėjimą iš vidaus. Stebuklingasis raktas viską pakeitė, taip pat ir mano santykį su maistu. Kitą rytą norėjau suvalgyti įprastus pusryčius – dribsnių su pienu ir keliais pilnais šaukštais cukraus. Baigus dribsnius, man labiausiai patikdavo pasiekti piene neištirpusį cukrų dubens dugne. Labai mėgau pienišką jo skonį, nors ir žinojau, kad dėl to po valandos pasijusiu išsipūtęs ir irzlus.

Įpročio jėga pastūmėjo mane prie spintelės, kurioje buvo dribsniai. Bet šį kartą stabtelėjau ir prisiminiau pasižadėjimą įsiklausyti į savo kūną. Pasižiūrėjau į dribsnių dėžutę ir paklausiau: „Ar tai iš tikrųjų mane pamaitins?" Mano kūnas tuoj pat atsakė „ne", pajutau nedidelį spazmą gerklėje ir pilve. Buvo panašu į tai, kaip nuspaudęs automobilio stabdžius išgirsti metalo cypimą.

Nuėjau prie šaldytuvo ir pažvelgiau į vidų. Akys iškart užkliuvo už šviežių šilauogių indelio. Tokio dalyko anksčiau nieku gyvu nebūčiau valgęs. Bet tą dieną šilauogės mane traukė kaip magnetas. Tiesą sakant, jos buvo visai gražios. Išėmiau indelį ir apžiūrėjau iš arčiau. Pasiėmiau vieną uogą ir uždaviau tą patį klausimą: „Ar tai iš tikrųjų mane pamaitins?" Mano kūnas atsakė „taip", viduje pajutau plėtimąsi ir lengvumą. Įsimečiau šilauogę į burną ir lėtai sukramčiau. Ji buvo labai skani. Iki šiol atsimenu šviežio gyvumo pliūpsnį

burnoje. Pamaniau, negi viskas, kas iš tikrųjų mane pamaitintų, gali būti šitaip skanu.

Paėmiau kitą šilauogę ir pradėjau valgyti, bet staiga sustojau, supratęs, kad ketinau ją suvalgyti paprasčiausiai todėl, kad pirmoji buvo tokia skani. Vėl savęs paklausiau: „Ar ši šilauogė taip pat iš tikrųjų mane pamaitins?" Kai mano kūnas atsakė „taip", įsimečiau uogą į burną. Į ketvirtą mano klausimą kūnas atsakė „ne". Taigi pirmą savo naujojo gyvenimo rytą pusryčiams suvalgiau tris šilauoges, o jaučiausi puikiai! Kai po valandos pajutau alkį, pakartojau viską iš pradžių. Tai buvo lyg stebuklas: mano pilvas *ir* kitos kūno dalys jautėsi sočios.

Su stebuklinguoju raktu mano gyvenimas tapo neįtikėtinai paprastas. Raktas parodydavo, kokį maistą valgyti, pasakydavo, kada eiti pasivaikščioti, kada išjungti šviesą ir eiti miegoti. Parodė, su kuriais draugais atsisveikinti, o su kuriais galima toliau bendrauti. Parodė, ką reikia keisti, kad mano darbinė veikla būtų sėkminga. Naudojau jį viskam, ir jis niekada nepavesdavo.

Prisiminęs tą metą manau, kad storumas buvo geriausias man nutikęs dalykas. Kova su per dideliu svoriu atvedė į pabudimą, ir tada supratau tai, ką seniai norėjau sužinoti: kaip būti gyvam ir gyventi darnoje su visais daiktais, taip pat ir su tuo, su kuriuo niekada nesutariau – su pačiu savimi. Šiandien sąveikavimas su kūno išmintimi kiekvieną akimirką man yra savaiminis veiksmas, jis palaiko mano gyvybingumą ir pripildo džiaugsmo.

Stebuklingasis raktas visiškai pakeitė mano kūną ir gyvenimą, parodydamas, kaip galima puoselėti save iš vidaus. Mano santuoka, karjera, knygos ir kursai – viskas juo remiasi. Kad į mane sugrįžtų jausmai, teko kalvio kūju trinktelėti per galvą, bet tai mane pastūmėjo į tokį gyvenimą, apie kokį svajojau.

Kalbėjimasis su kūnu

Bet kurioje situacijoje galite bandyti įsiklausyti, ką kalba kūnas, ir paklausti savęs: ar šito mano kūnas *tikrai* nori ir jam *tikrai* to reikia? Arba galite užduoti konkrečius klausimus: *Ko aš trokštu? Ar girdžiu savo kūno prašymus poilsio ir atokvėpio nuo įtampos? Ką turėčiau daryti savo baterijoms įkrauti?* Jei klausysitės atidžiai, kūnas kaskart pasakys, kas geriausia jūsų sveikatai ir laimei. Kartais, kaip yra patyręs Gajus, pakanka mintyse užduoti klausimą, kad tuoj pat gautum atsakymą kaip fizinį pojūtį.

Tai puiki proga pasitelkti savo vidinę navigacijos sistemą ir pasitikrinti, ar tai, ką ketinate atlikti, sukels plėtimąsi ar traukimąsi. Kai metodiškai rinksitės dalykus, kurie sukelia plėtimosi būseną, tai nepaprastai padidins laimės potyrį ir pagerins savijautą.

Naujos kalbos mokymasis

Norite pasukti senėjimo procesą atgal? Pasak asmenybės ugdymo vadovės ir rašytojos, filosofijos mokslų daktarės Martos Bek (Martha Beck), kai žmonės įsiklauso į savo kūną, jie pradeda senėti „priešinga kryptimi". Ji teigia, kad įsiklausyti įmanoma tada, kai priimate viską, kas vyksta jūsų kūne, net ir tai, kas jums nepatinka. Daugelis žmonių savo kūno nesiklauso, nes apie jį blogai galvoja. Per mūsų pokalbį dr. Marta Bek papasakojo, kad jei, užuot atstūmę, siekiate įsigilinti ir suprasti viską, ką tuo metu jaučiate, imate sutarti su savo kūnu ir tada galite išgirsti, ko jis prašo. Įsivaizduokite, kad savo kūnui jaučiate tokį patį švelnumą ir norą rūpintis, kokį jaustumėte kūdikiui ar mėgstamam naminiam gyvūnėliui. Šitaip palankiai žvelgiant į savo kūną, suaktyvėja smegenų sritys, susijusios su laime, įsimylėjimu, santaikos su viskuo, kas jus supa, jausmu.

Išmokę savo kūno kalbą ir pradėję su savimi elgtis švelniai, pajuntame, kad mums vis patogiau gyventi savo kailyje, o tai padeda patirti laimę be priežasties.

Pratimas

Įsiklausykite į savo kūno išmintį

1. Ramiai atsisėskite ir užsimerkite. Kelis kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite pro nosį, atpalaiduokite kūną.

2. Atkreipkite dėmesį į visas kūno vietas, kur jaučiate sunkumą ar įtampą. Nesistenkite nieko *daryti*, tik stebėkite viską, kas vyktų toje kūno vietoje. Sunkumas yra kūno mums siunčiama žinutė, bet į ją dažnai nekreipiame dėmesio, ją atstumiame arba paprasčiausiai ja atsikratome vartodami skausmą malšinančius vaistus. (Jei jokio sunkumo kūne nejaučiate, darykite pratimą toliau, susitelkdami į malonius kūno pojūčius.)

3. Tos kūno vietos, kurioje juntate sunkumą, paklauskite, ko jai reikia, kad pasijustų geriau. (Arba paklauskite viso kūno, ko jam reikia, kad sveikata būtų gera.)

4. Dabar stebėkite, kas bus. Atsakymą galite išgirsti galvoje. Arba gali užplūsti jausmas ar išryškėti vaizdas, ko jūsų kūnas nori, pavyzdžiui, galite pamatyti vaizdą, kad einate pasivaikščioti, gulite ant žolės, kad jus masažuoja. Galite staiga pajusti troškulį arba užsinorėti kokio nors valgio. Net galite panorėti juoktis arba verkti.

5. Kai jums atrodys, kad procesas baigtas, pasiųskite mylinčios energijos visam savo kūnui, ypač tai vietai, kur jautėte sunkumą ir kurios ką tik klausėtės. Padėkokite kūnui, kad su jumis bendravo.

Apibendrinimas ir į laimę vedantys žingsniai

Jei tinkamai puoselėjate savo kūną, suteikdami jam energijos ir įsiklausydami į jo išmintį, džiuginate savo ląsteles, o tai stiprina kūno atramą ir jūsų gyvenimas tampa laimingesnis. Taikykite toliau pateikiamus patarimus, norėdami praktiškai įtvirtinti laimės įpročius kūnui:

1. Perkratykite savo valgymo įpročius ir pamąstykite, ar jie džiugina ląsteles. Teikite pirmenybę laimę stiprinančiam maistui.
2. Savaitei atsisakykite kofeino, nustokite vartoti cukrų, sumažinkite angliavandenių kiekį ir stebėkite, kokį poveikį tai darys jūsų kūnui.
3. Kasdien gerkite pakankamai vandens – pusę savo svorio, išreikšto litrais – ir stebėkite, ar pasijusite energingesni.
4. Kreipkitės į gydytoją, kad ištirtų, ar gera jūsų hormonų pusiausvyra, ir pasakytų, ar būtų naudingos kurios nors aminorūgštys arba pasninkas.
5. Išbandykite įvairią fizinę veiklą, siekdami aptikti tokią, kuri jums teikia energijos, be to, pasinaudokite meistro Lino patarimu judesius atlikti tada, kai esate sąmoningai budrūs.
6. Kvėpuokite giliai iš pilvo, ypač kai jaučiate įtampą.
7. Tris dienas iš eilės suspėkite į „dešimtos valandos angeliškąjį traukinį" ir pasižiūrėkite, kaip jaučiatės.
8. Klausykitės kūno išminties nuolat jo pasiteiraudami, kad žinotumėte, ar duodate jam visko, ko reikia.

7

Sielos atrama. Susijunkite su Dvasia

Gyvenimą galima nugyventi tik dviem būdais. Pirmasis – lyg stebuklų iš viso nebūtų. Antrasis – lyg viskas būtų stebuklas.
Albertas Einsteinas

Prisiminkite akimirką, kai manėte, kad gyvenimas yra stebuklingas: kai stebėjote, kaip ankstų rytą kalnų slėnį užlieja šviesa, kai pirmą kartą į rankas paėmėte savo ką tik gimusį kūdikį, o gal kai žvelgėte į platų žvaigždėmis nusėtą naktinį dangų. Kiekvienas žmogus yra turėjęs bent vieną akimirką, kai dėkingumas už tai, kad gyvenate, buvo toks stiprus, jog beveik kėlė baimę. Kaip tik tokiu metu, kai jaučiatės ir nusižeminę, ir pakylėti, suprantate, kad esate susijungę su Dvasia.

Nesvarbu, kaip ją vadinate – Dvasia, Aukščiausiuoju, Visatos šaltiniu, Kūrėju, Vieninguoju lauku, Gamta ar Dievu, – kalbame apie tą patį. Susijungimas su Dvasia yra tokia patirtis, kai jaučiamės susilieję su stipresne už save energija. Kuo stipriau jaučiate tą ryšį, tuo įdomesnis ir džiaugsmingesnis jums atrodo gyvenimas.

Žmogaus siela yra tos didžiosios Dvasios individuali išraiška. Kai ateina patyrimas, kad supantis grožis ir paslaptis yra jumyse,

gyvenimas įgyja naują matmenį. Suvokiate, kad gyvenimas ne šiaip sau eina pro šalį, kad jis yra ne vien įvykių gradinė. Viską – kelionę į darbą, vakarienę, pokalbį su draugu, net reakciją į blogą naujieną – persmelkia malonės jausmas. Gyvenimas, atsispyrus į šį stebuklą ir džiaugsmą, sustiprina ryšį su siela ir iškelia ketvirtą, paskutinę, laimės namų atramą.

Nors mane žavėdavo kiekvienas laimingųjų šimtukui priskirtas žmogus, tarp jų išryškėja turintieji stipriausią vienybės ir susitapatinimo su Dvasia jausmą. Jie išpažįsta įvairiausias religijas: tarp jų yra krikščionių, žydų, budistų, hinduistų ir musulmonų. Yra ir tokių, kurie neturi jokios oficialios religijos, bet patiria vienybės su viskuo, kas gyva, jausmą. Jų patirčiai būdinga tai, kad jie jaučia didžiulę pagarbą, nuostabą ir dėkingumą už nepaprastą gyvenimo dovaną. Laimingųjų šimtukui priklausantis asmuo Brajanas Hiljardas (Brian Hilliard), kurio laimės statos taškas netelpa į jokius rėmus, kiekvieną rytą nubunda plačiai šypsodamasis. (Jo žmona Arielė sako, kad jis šypsosi net miegodamas!) Kaip daugybė mano kalbintų žmonių, Brajanas savo nuolatinės geros savijautos būseną priskiria įpročiui prisijungti prie Šaltinio ir jausti dėkingumą už tai, kad gyvena.

Laimingiems be priežasties žmonėms nebūtina viską suprasti, kad galėtų kontroliuoti aplinkybes; jie pasiduoda gyvenimo tėkmei, pasitikėdami nematomo didžiojo vienio geranoriškumu ir išmintimi.

Daugelio nuomone, svarbiausia žmogaus kančių ir nelaimių priežastis yra atsiskyrimas nuo dieviškojo prado. Žvelgiant į praeitį man aišku, kad viena pagrindinių priežasčių, kodėl jaunystėje buvau nelaiminga, ta, jog jaučiausi atsiskyrusi nuo Dvasios. Žinojau, kad gyvenimas yra kažkas daugiau nei vien mano kūnas, mintys ir jausmai. Iš tikrųjų jaučiau sielos alkį, bet nežinojau, kaip jį patenkinti. Pirmasis dvasinis proveržis įvyko, kai man buvo šešiolika ir išmokau medituoti. Tai iškart palengvino tam tikrą egzistencinį nerimą ir nedidelę depresiją, kurią jaučiau nuo mažumės. Kas rytą keldavau-

si dvidešimt minučių anksčiau, įsitaisydavau didžiulėje kėdėje, joje būdavo patogu sėdėti sukryžiuotomis kojomis, ir medituodavau prieš išeidama į mokyklą. Iš pradžių nerimavau, ar teisingai medituoju, bet patirdavau tokį plėtimąsi, ramybę, taip gerai jausdavausi, kad supratau, jog elgiuosi teisingai. Daug kartų patyriau jausmą, lyg būčiau parėjusi namo.

Buvau lyg pakerėta. Medituoti tapo taip įprasta, kaip ir valytis dantis. Esu įsitikinusi, kad kaip tik meditavimas mane išgelbėjo, nes, bėgdama nuo nelaimingumo jausmo, įjunkau į narkotikus, alkoholį, ėmiau kitaip nesveikai elgtis, ką mačiau darant daug vaikų. Nors iki laimės be priežasties man buvo labai toli, meditavimas nukreipė teisinga kryptimi. Tėvai pastebėjo, kad pasikeičiau, net patys išmoko medituoti. Meditavimas ir dabar man padeda palaikyti ryšį su Dvasia. Iš visų dalykų, kuriuos padariau, siekdama tapti laimingesnė, kaip tik šis žingsnis labiausiai man padėjo.

Moksliniai tyrimai byloja, kad žmonės, kurių gyvenime yra dvasinis lygmuo, apibrėžiamas ne kaip priklausymas kokiai organizuotai religijai, bet kaip vidinis jausmas, jog gyvenimas turi dvasinę prasmę, yra laimingesni už tokio lygmens neturinčius: jų santuoka laimingesnė, jie geresni tėvai, geriau geba susidoroti su viskuo, kas jiems atsitinka. Dvasingais save laikantys jaunuoliai gauna geresnius pažymius, mažiau linkę gerti ar įjunkti į narkotikus.

Dvasingumas palankiai veikia ir kūną. Nustatyta, kad jis gerina kraujo spaudimą, stiprina imuninę sistemą, mažina insulto, vėžio ir širdies ligų skaičių. Šis dalykas dabar taip visuotinai pripažįstamas, kad 25 proc. Amerikos medicinos fakultetų skaitomos paskaitos apie dvasingumą ir sveikatą!

Kokia to priežastis? Kai jaučiate ryšį su Aukščiausiuoju, esate laimingesni, sveikesni ir galite daug lengviau išspręsti gyvenime kylančius sunkumus.

Per daug atsiduodame pasauliui

Kas mums trukdo susijungti su Dvasia? Jei mūsų siela visuomet pasiekiama, kodėl tiek daug žmonių jaučiasi tušti ir nepatenkinti?

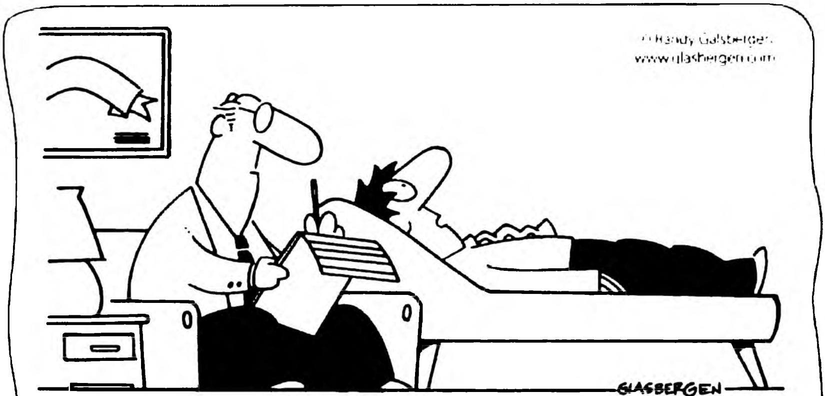
Dalį šios problemos sudaro karštligiškas šiandienis gyvenimo tempas ir sureikšminami materialiniai laimėjimai. Poetas Viljamas Vordsvortas (William Wordsworth) rašė: „Per daug atsiduodame pasauliui; daugiau ar mažiau uždirbdami ir išleisdami iššvaistome savo jėgas." (Šias eilutes jis parašė 1888 metais. Ar galite įsivaizduoti, ką šiandien poetas pasakytų apie pasaulį?)

Nuo tos akimirkos, kai žengėte pirmąjį žingsnį ir ištarėte pirmąjį žodį, jums į galvą buvo kalama: „Nestovėk kaip stulpas! *Daryk* ką nors!" Galbūt net jautėte, kaip ir daugelis žmonių, kad jei nesistengiate būti naudingi, neplušate išsijuosę, jūs niekam tikę.

Kita vertus, atrodo, kad labai nemėgstame nuobodžiauti. Jei nedirbame ar netikriname atliktinų darbų sąrašo, tuomet pramogaujame: skaitome žurnalus, knygas arba laikraščius, žaidžiame kompiuterinius žaidimus, sprendžiame kryžiažodžius ar sudoku galvosūkius, klausomės radijo ir *ipodų*, naršome internete, žiūrime televizorių arba vaikštome į kiną. Darbų sąrašas, kaip mūsų televizorių ekranai, nuolat didėja. Dieve saugok, jei atsiras laisva minutė! Pasitenkiname tuo, kas mus linksmina, užuot ieškoję, kas mums suteiktų vidinio pasitenkinimo.

O kur dar visą pasaulį apsėdusi manija būti pasiekiamam kiaurą parą – ar žinote, kad kas šeštas žmogus *planetoje* turi mobilųjį telefoną? Taigi matote, kaip lengva atsiduoti materialiajam pasauliui, pamirštant skirti laiko savo sielai. Beprotiškas gyvenimo tempas reikalauja daugialypiškumo, daugiamatiškumo, gebėjimo vienu metu dirbti devynis darbus!

Šis nesveikai didelis aktyvumas atitraukia mus nuo vidinės tylos, suteikiančios gyvenimui prasmės ir pilnatvės. Tai kaipgi tą tylą išgirsti?



„Mintyse bandžiau nusikelti į savo mėgstamą vietą, bet ten neveikia mobiliojo telefono ryšys.“

Būtina nusiteikti, kad svarbiausia – patirti sąjungą su Dvasia. Tam reikia nuolat atitrūkti nuo kunkuliuojančio gyvenimo verpeto ir panorėti ramiai pabūti. Tyloje galite klausytis savo Aukščiausiojo ir su juo kalbėtis, o tai ugdo susitaikymą, nuolankumą, pasitikėjimą.

Sąmoningai palaikydami ryšį su siela, sužadiname esminę laimės be priežasties būseną.

Traukimasis	**Plėtimasis**
Darome nuolat	Randame laiko pabūti tyloje ir pamedituoti
Atsakymų ieškome išorėje	Įsiklausome į vidinį žinojimą
Jaučiamės pikti ir bejėgiai	Meldžiamės ir paklūstame
Jaučiamės izoliuoti ir vieniši	Jaučiamės susijungę su kažkuo didesniu
Bandome viską kontroliuoti	Pasitikime Aukščiausiuoju

Yra daug būdų, kaip pajusti ryšį su savo siela. Tai labai asmeniškas dalykas, tačiau iš perskaitytos literatūros ir pokalbių su laimingų žmonių šimtuku supratau, kad yra bendros taisyklės. Toliau pateiktų laimės įpročių taikymas gali padėti kiekvienam žmogui lengviau užmegzti ryšį su Dvasia.

Laimės įpročiai sielai

1. Pakvieskite Aukščiausiąjį užmegzti ryšį
2. Klausykitės vidinio balso
3. Pasitikėkite gyvenimo vyksmu

Pirmas laimės įprotis sielai
Pakvieskite Aukščiausiąjį užmegzti ryšį

Dievas draugauja su tyla. Žiūrėkite, kaip gamta – medžiai, gėlės, žolė – auga tyloje; žiūrėkite, kaip žvaigždės, Mėnulis ir Saulė juda tyloje... Mums reikia tylos, kad galėtume palytėti sielas.
Motina Teresė

Maudomės grožio ir paslapties jūroje, bet dažnai nerandame laiko nustoti *darę* ir tai pamatyti. Žvelgimas vidun yra vienas iš pačių paveikiausių būdų užmegzti sąmoningą ryšį su siela. Tam skiriant vos 15 minučių per dieną, galima daug pasiekti. Žinau, kad daugeliui žmonių tai gali atrodyti sunki užduotis, bet tikrai tai pati geriausia laiko investicija. Jei jaučiatės stipresni, laimingesni, labiau

susikaupę, tokie jūs patinkate visiems jus supantiems žmonėms, bet tokia būsena ypač naudinga jums patiems.

Yra daug būdų palaikyti ryšį su Aukščiausiuoju. Galima išmokti taisyklingai medituoti, eiti pasivaikščioti ir būti gamtoje, galima sėdėti tyloje, klausytis įkvepiančios muzikos, per maldą užmegzti ryšį su aukštesne už save jėga. Nesvarbu, kurį būdą renkatės, svarbu, kad jis tinka jums ir darote tai reguliariai. Laimingųjų šimtukui priklausantys žmonės visi kaip vienas buvo radę būdą, kaip kasdien palaikyti glaudų ryšį su Dvasia.

Aktorė Goldė Hon (Goldie Hawn) yra viena iš tokių „palaikančių ryšį“ žmonių. Pamėgau Goldę nuo tada, kai pirmą kartą ją pamačiau humoristiniame estrados koncerte „Kvatokimės“. Toliau pateikiamoje istorijoje, paimtoje iš jos puikios prisiminimų knygos „Lotosas auga dumble“ *(A Lotus Grows in the Mud)*, ji kalba apie pirmąsias meditacijas. Tai nuostabus pasakojimas apie susijungimą su savo siela, kai užmerktomis akimis žvelgiama vidun.

Goldės pasakojimas

Tarpeliai tarp minčių

Mėgaujuosi tarpeliais tarp minčių.

Graži moteris mane įveda į kuklų kambarį. Šiltas Kalifornijos vėjelis pučia pro atvirą langą, švelniai plaikstydamas užuolaidas ir kedendamas plaukus.

Kambaryje stovi vieniša kėdė. Moteris pasiūlo man atsisėsti ir pašnibžda į ausį slaptą mantrą. Prieš išeidama ji paaiškina:

– Kartokite ją mintyse nuolat.

Išeidama ji uždaro duris ir palieka mane vieną su slaptąja mantra.

Mane visada traukė nematomos jėgos, gyvenimo mistika ir magija. Jos padedama, ketinu atrasti savo pačios proto jėgą.

Užsimerkusi jaučiu švelnų vėjelio prisilietimą, o mintyse pareigingai kartoju mantrą. Užuodžiu kambaryje degančių smilkalų ir aplink išbarstytų rožių lapelių kvapą. Tai mano pirmas bandymas nuraminti protą.

Iš pradžių tyliai pati sau kikenu. Ir kokia aš banali, sėdžiu šitam kambary, aštuntam dešimtmety, kai gėlės pačiame žydėjime, aš, paskutinė garsenybė, įšokusi į transcendentinės meditacijos traukinį.

Oi! Tai juk mintis. Tsss. Reikia grįžti prie mantros. Ji sakė, kad mintys ateis ir praeis. „Tiesiog jas stebėk, – sušnibždėjo ji. – Neimk jų nagrinėti ar jomis tikėti. Leisk joms pranykti, o tada grįžk prie mantros."

Tai nėra lengva.

Kuo ilgiau kartoju mantrą, tuo labiau atsipalaiduoja kūnas. Kvėpavimas silpnėja, kol tampa beveik nepastebimas.

Širdis ima plakti lėčiau, kraujo, kurį ji varinėja mano gyslomis, spaudimas sumažėja savaime.

Mintys vėl užplūsta darbštų mano protą – apie žmones, kuriems turiu paskambinti, apie vietas, kur turiu nuvažiuoti, – bet nustumiu jas tolyn, tikėdamasi ilgesnės ramybės pertraukėlės, iki ateis kita minčių banga.

Klausantis savęs, sakančios mantros žodžius, galvoje jaučiu jų ritmą ir pirmapradžius garsus, mane apima nesuprantamas jausmas.

Giliai viduje jaučiu, kad leidžiuosi žemyn ir susijungiu su kažkuo gerai pažįstamu, lyg su senu draugu, su ta gilia niekada nesikeičiančia vieta, ji visada džiugi, visada trykšta kūrybiškumu. Tai gilioji viską žinanti mano vieta. Tas susijungimas toks didis, jis pripildo mane tokio džiaugsmo, kad pasijuntu, jog tuoj imsiu kikenti.

Nustumiu šalin tą pagundą ir kartoju mantrą, norėdama vėl tai pajusti. Kuo ilgiau kartoju mantrą, tuo labiau atsipalaiduoju. Mintims atplaukiant ir praplaukiant pro šalį, protas darosi vis ramesnis ir ramesnis.

Mano sąmonė atrodo kaip arbatžolių maišelis, pamerktas į karšto vandens stiklinę ir iš jos ištrauktas. Jaučiu, kaip jis palengva prisigeria tuštumos. Sakydama „tuštumos", turiu omeny laiko tarpelį, kuriame nėra nė vienos minties.

Kaskart kartojant mantrą, šis reiškinys darosi stipresnis, arbatos maišelis sunkėja, grimzta vis giliau ir giliau, o jo ypatinga esencija ištirpsta vandenyje.

Po akimirkos – negaliu pasakyti, kiek praėjo laiko – prarandu vietos jausmą. Įsivaizduoju skaidrią stiklinę, pilną ypatingo gerumo, kuris yra mano gyvenimas. Jaučiuosi taip, lyg mano dvasia jungtųsi su kažkuo labai man pažįstamu, labai saugiu, ir jis pakutena mano džiaugsmo centrą.

Mane pripildo skaidrumo jausmas, toks aiškumas, kokio niekada nebuvau patyrusi. Nėra ego, nėra savęs, nėra minties. Tiesiog esu. Niekas nesvarbu. Grįžtu į tyriausią būseną. Jaučiu gryną palaimą.

Nieko neveikdami galite turėti viską

Nieko nuostabaus, kad laimė, kurią skleidžia Goldė, kyla iš jos dvasingos prigimties. Būdama meditacijos mokytoja, daug kartų turėjau galimybę įsitikinti, kad medituojantis žmogus tampa laimingesnis.

Rytų dvasinėmis tradicijomis pagrįstos meditacijos praktikos Vakarų šalyse išpopuliarėjo praėjusio amžiaus aštuntame dešimtmetyje, tačiau iš tiesų meditacija buvo praktikuojama judėjų-krikščionių ir Amerikos indėnų religijose tūkstančius metų. Visuotinai

pripažįstama, kad žvelgimo į savo vidų procesas medituojančiam asmeniui padeda susilieti su Dvasia.

Meditacijos formų yra įvairių: dėmesio sutelkimas į mantrą arba kvėpavimą, kontempliacija, vizualizacija, naudojimasis garsais. Tai bet koks protą nuraminantis ir su savo šaltiniu bei slapčiausia esme, tąja grynos tiesos ir meilės būsena, susijungti padedantis procesas.

Man labai patinka šis pasakojimas apie tai, kas yra meditacija:

> Kartą išmintingas mokytojas, aiškindamas mokiniams, kaip medituoti, pasakė, kad „daryti reikia panašiai, kaip pripilant į sietą vandens". Mokiniams toks palyginimas sukėlė painiavą. Argi galima į sietą pripilti vandens? Vieni pamanė, kad tai reiškia, jog meditacija yra labai sunkus darbas, kiti pagalvojo, kad tai reiškia, jog iš meditacijos galima sulaukti tik trumpalaikės naudos. Jie sutriko ir liovėsi meditavę. Tačiau vienas mokinys prisiartino prie mokytojo ir paprašė paaiškinti.
>
> Mokytojas nusivedė jį prie vandenyno kranto, padavė sietą ir paprašė pamėginti į jį pripilti vandens. Mokinys sietu pasėmė vandens, bet šis akimirksniu išbėgo. Mokytojas paėmė iš mokinio sietą ir tarė:
>
> – Aš tau parodysiu, kaip reikia daryti.
>
> Jis įmetė sietą į vandenį, ir šis beveik iškart nuskendo. Tada tarė mokiniui:
>
> – Dabar sietas pilnas vandens, ir toks jis liks amžinai. Meditacija yra tas pats. Ji nėra mažų Dvasios saujelių samstymas ir pilstymas į savo gyvenimą, ji yra pasinėrimas į Dvasios vandenyną ir kasdien vis didesnis susiliejimas su Dvasia.

Meditacija ir laimingos smegenys

Žinote apie jas ar ne, suvokiate jų dvasingumą ar ne, tikriausiai esate patyrę tylos, peržengtos ribos, dieviškumo akimirkų – kelios sekundės, kelios minutės, per kurias laikas atrodo sustojęs; akimirką, kai kasdieniška tampa nuostabu, ima švytėti; stiprų ramybės jausmą, kai jautiesi laimingas be priežasties. Kai tokios patirtys ateina... tikime jomis. Jos atspindi tikrąją mūsų prigimtį.

Dvasios mokytojas ir humanistas Sri Sri Ravi Shankaras

Nors meditavimas padeda pailsėti ir yra maloni veikla, didžiausia jo vertė yra įtaka mūsų gyvenimui tarp meditacijų. Per pastaruosius keturiasdešimt metų atlikta šimtai mokslinių tyrimų, įrodančių stiprų meditacijos poveikį kūnui, protui ir jausmams. Psichologas dr. Robertas Keitas Valasas (Robert Keith Wallace) dvidešimto amžiaus aštunto dešimtmečio pradžioje tyrinėjo meditacijos, tiksliau, transcendentinės meditacijos (TM), poveikį ir nustatė, kad ji teikia įvairiopos fizinės ir psichologinės naudos, įskaitant tai, kad normalizuoja kraujo spaudimą, sumažina nerimą, priverčia geriau funkcionuoti imuninę sistemą. Vėliau buvo atlikta daugiau tyrimų apie įvairius meditacijos būdus, o šiuo metu meditavimas tapęs pripažinta įtampos valdymo forma visame pasaulyje.

Meditavimas ne tik padeda įveikti įtampą, bet gali kur kas daugiau. Pastaruoju metu atliekami labai įdomūs tyrimai rodo, kad medituodami atsiduriate į laimę vedančiame greitkelyje, nes meditacija paskatina su laime ir atjauta susijusių smegenų sričių aktyvumą.

Psichologas dr. Paulas Ekmanas (Paul Ekman) iš Kalifornijos universiteto San Fransisko medicinos centro atliko tyrimą su budistų vienuoliais, tikrais meditavimo mokovais, ir nustatė, kad meditavimas ramina migdolinę smegenų liauką (ji skatina išsiskirti adrenaliną, apie tai kalbėta 4 skyriuje). Be to, ir medituodami, ir

būdraudami, vienuoliai buvo daug giedriau nusiteikę. Jie mažiau panikavo, buvo geresnės nuotaikos, nesvarbu, kas jiems atsitiktų.

Dr. Ričardas Davidsonas – apie jo neuronų plastiškumo tyrimus kalbėjau 4 skyriuje – taip pat atliko įdomius tyrimus su budistų vienuoliais, Dalai Lamos įkalbėtais pabūti savanoriais per eksperimentus, kuriais buvo siekiama nustatyti meditavimo, neuronų plastiškumo ir smegenų aktyvumo ryšį. Dr. R. Davidsonas neseniai pradėjusius medituoti asmenis ir vienuolius, per pastaruosius 30 metų meditavimui skyrusius daugiau kaip 10 000 valandų, paprašė medituoti penkiais skirtingais būdais ir tuo pat metu matavo smegenų aktyvumą. Didžiausias aktyvumas buvo nustatytas per „mielaširdyste" vadinamą meditaciją, kurios tikslas – susitelkti į gailestį. Dr. R. Davidsonas nustatė, kad medituojant labiau patyrusių medituoti vienuolių kairiojo priekakčio smegenų žievės aktyvumas buvo gerokai didesnis, o tai bylojo apie laimę, atjautą ir kitas teigiamas emocijas, palyginti su dešiniojo priekakčio smegenų žieve, t. y. sritimi, siejama su nerimu ir prislėgta nuotaika. Tokia pat teigiama smegenų veikla aptikta ir nemedituojant. Knygoje „Treniruok savo protą, keisk savo smegenis" *(Train Your Mind, Change your Brain)* mokslo temomis rašanti žurnalistė Šaron Begli (Sharon Begley) aiškina, kad ilgalaikį meditacijos poveikį užtikrina smegenų neuronų plastiškumas: „Neigiamas emocijas kontroliuojančių neuronų takai smegenyse susitraukia, o kontroliuojančių gailestį ir laimę – pastorėja."

Jei pasijutote nejaukiai, pamanę, kad laimė jums nepasiekiama, nes pastaruosius trisdešimt metų nebuvote budistų vienuolis, dėl to nesijaudinkite. Dr. R. Davidsono tyrimas parodė, kad žmonės, pameditavę vos tris mėnesius po dvidešimt trisdešimt minučių per dieną, pajusdavo akivaizdžius psichologinius pokyčius, bylojančius apie didesnį laimingumo jausmą ir geresnę sveikatą. Kaip gerai, kad tam, jog pasiektumėte gerų rezultatų, nereikia medituoti dešimtis metų.

Skirtingiems žmonėms – skirtingos priemonės

Kasdien meditacijos seansui skirti dvidešimt trisdešimt minučių yra nepaprastai geras įprotis, padedantis užmegzti ryšį su Dvasia, bet galima tą pasiekti ir kitaip. Per interviu laimingųjų šimtuko atstovas Tibeto budistų lama Anamas Thubtenas Rinpočė (Anam Thubten Rinpoche) papasakojo apie kiekvienam žmogui prieinamą meditavimo būdą, kai medituoti galima bet kada. Vadinu jį pauzės pratimu: septynis kartus per dieną reikia padaryti pauzę ir tiesiog „būti". Atkreipkite dėmesį į savo kvėpavimą ir minutę ar dvi patirkite dabarties akimirką – vienintelę, kai iš tiesų galima patirti laimę. Kai pauzės pratimą darau reguliariai, pastebiu sustiprėjusį ramybės pojūtį, objektyvesnį suvokimą ir atsinaujinusią energiją.

Didžiulę ramybę ir skaidrumą taip pat galima patirti paprasčiausiai būnant gamtoje. Karena, viena iš laimingųjų šimtuko, papasakojo man, kad visada, viena išėjusi ilgam pasivaikščioti į miškelį ar pajūriu, pastebi, jog eidama natūraliai prisiderina prie savo kvėpavimo ritmo. Klausantis vėjo, paukščių, vandens garsų, jos protas ir širdis nurimsta. Kai negali išeiti pasivaikščioti, jai dažnai pakanka kelias minutes pažiūrėti pro langą į medžius arba debesis, kad išsisklaidytų įtampa ir kažkas giliai viduje suvirpėtų.

Skyriaus pabaigoje rasite meditavimo pratimą. Jį gali atlikti kiekvienas, norintis patirti daugiau vidinės ramybės ir atvangos.

Maldos jėga

Šiame pasaulyje visos dvasinės tradicijos naudoja maldą. Lyg per specialiąją Dievo telefono liniją tūkstančius metų žmonės per maldą atveria savo širdis Aukščiausiajam.

Panašiai kaip meditacija, malda gali įgyti daug įvairių formų. Patekę į bėdą, meldžiamės prašydami sau patiems arba mylimiems žmonėms paguodos, patarimo, sveikatos. Kitais kartais, kai apsąlame nuo grožio, meilės ar dėkingumo, sujaudinti kreipiamės į aukš-

tybes padėkos ar garbinimo maldomis. Kas mus įkvepia maldai, nėra svarbu – pati malda sujungia mus su Dvasia.

Daugelis tyrimų rodo, kad malda turi didelę įtaką laimei: nesuskaičiuojama daugybė žmonių teigia, kad malda stiprina gerą savijautą, pasitenkinimą gyvenimu ir apskritai laimės jausmą. Be to, malda gali veikti kitus žmones net per atstumą. Remiantis moksliniais tyrimais, per atstumą kalbamos užtarimo maldos teigiamai veikia ligoninėse gydomų pacientų atsigavimą ir išgijimą.

Vienas garsiausių pasaulyje dvasingumo ir sveikatos ryšio specialistų gydytojas Laris Dosis (Larry Dossy) knygoje „Gydantys žodžiai“ *(Healing Words)* aprašo kelis eksperimentus, atliktus „Spindrift“ organizacijos iš Oregono valstijos Salemo miesto: buvo matuojamas maldos poveikis paprasčiausioms biologinėms sistemoms, tokioms kaip dygstančios sėklos ir mielių pasėliai.

Pakartotiniai tyrimai parodė, kad sėklos, kurioms buvo siunčiamos maldos, sudygo greičiau už tokias pačias sėklas, už kurias nebuvo meldžiamasi, ir kad maldų kiekis taip pat buvo svarbus veiksnys. Įdomiausia, kad „Spindrift“ tyrimo metu nustatyta, jog *bekryptė* malda, kurioje paprasčiausiai prašoma Dievo valios išsipildymo arba kad atsitiktų kas nors gera, daug stipresnė už *kryptingą* maldą, kurioje prašoma konkretaus rezultato.

Maldos galia galite įsitikinti pažvelgę į šias dvi Masaru Emoto, su kurio darbais supažindinau 5 skyriuje, nuotraukas. Kairėje nufotografuoti kristalai, susiformavę įprastame vandenyje iš čiaupo. Dešinėje tas pats vanduo iš čiaupo, kai žmonės per atstumą už jį pasimeldė.



Vanduo iš čiaupo prieš maldą



Vanduo iš čiaupo po maldos

Nuostabus įrodymas, kokią gražią energiją sukuria malda!

Ugdydami sąjungą su Aukščiausiuoju, vis dažniau pradedate atpažinti jo buvimą visame, kas jus supa. Kasdienis laiko skyrimas atrasti tam, ką poetas T. S. Eliotas vadino „sustingusiu besisukančio pasaulio tašku“, yra pati svarbiausia laimės be priežasties galvosūkio detalė.

Pratimas

Šviesos meditacija

Šis pratimas padės pajusti vidinę tylą, vidinės ramybės ir geros savijautos pagrindą.

1. Patogiai atsisėskite, kad jums niekas netrukdytų, ir užsimerkite.
2. Penkis ar šešis kartus giliai įkvėpkite, stebėkite savo kvėpavimą, kai įkvepiate ir iškvepiate.
3. Įsivaizduokite ryškios baltos šviesos koloną, besileidžiančią iš aukštai jums į galvą, matykite, kaip ji įeina per viršugalvį ir pripildo galvą šviesos.
4. Pajuskite, kaip ta šviesa sklinda iš galvos žemyn per kaklą į krūtinę, apšviesdama širdį. Širdies plote pajuskite šilumą ir plėtimąsi.
5. Toliau įsivaizduokite šviesą, sklindančią į rankas, liemenį, nugarą, šlaunis, matykite, kaip jie prisipildo šviesos. Įsivaizduokite, kad šviesa kojomis nusileidžia iki pėdų, apšviesdama padus.
6. Pajuskite visą kūną užplūstančią šiltą, ryškią šviesą. Taip pasėdėkite dešimt minučių ir leiskite kilti bet kokioms mintims bei patirtims. Nesistenkite nei stumti minčių šalin, nei kontroliuoti

proto – paprasčiausiai būkite su viskuo, kas ateitų. Jei panorėtumėte kur nors sutelkti dėmesį, sutelkite į kvėpavimą įkvėpdami ir iškvėpdami.

7. Kai būsite pasirengę baigti meditaciją, atkreipkite dėmesį į ramybę ar skaidrumą, kuriuos pajusite. Truputėlį pabūkite to jausmo apimti. Kelis kartus giliai įkvėpkite ir pabandykite pajusti to jausmo skonį. Tai laimės be priežasties esmė.
8. Lėtai atsimerkite. Grįžę prie įprastų darbų, prisiminkite šią patirtį.

Antras laimės įprotis sielai
Klausykitės vidinio balso

Norint gyvenime priimti teisingus sprendimus, reikia prisiliesti prie savo sielos. Norint tai padaryti, reikia patirti vienatvę... nes tyloje išgirstama tiesa ir ateina žinojimas, ką daryti.

Gydytojas, rašytojas ir lektorius Deepakas Chopra

Ankstesniame skyriuje aptarėme, kaip suprasti, ką jums sako *kūnas*, o čia panagrinėsime, kaip išgirsti savo *sielos* išmintį ir ja vadovautis. Vidinis balsas yra ta žmogaus dalis, kuri žino, ką daryti visada ir visose situacijose. Vieniems žmonėms tai panašu į klausymąsi išmintingo tėvo, kurį svajoja turėti kiekvienas. Kitiems vidinio žinojimo patirtis yra platesnė, erdvesnė. Kad ir koks būtų jos pobūdis, žmonės iš laimingųjų šimtuko klausosi šio vidinio balso.

Kai paėmiau į rankas Elžbietos Gilbert (Elizabeth Gilbert) knygą „Valgyk, melskis, mylėk“ *(Eat Pray Love)*, mane iškart užbūrė ir

įkvėpė jos pirmojo „pokalbio“ su Dievu aprašymas. Baigus skaityti buvo aišku, kad Eliza yra viena iš šimto laimingų žmonių, todėl paskambinau jai susitarti dėl interviu. Malonu jums pranešti, kad gyvenime Eliza yra tokia pat maloni kaip ir savo knygos puslapiuose, o mūsų pokalbis paskatino daug nuostabių minčių, neskaitant tų, kurias ji jau išsakė savo knygoje. Tolimesnis pasakojimas atskleidžia, kokį virsmą patyrė Eliza, išmokusi klausytis vidinio „tylaus, plono balselio“.

Elizos pasakojimas

Labas, Dieve. Aš Eliza

Tūnojau didelio Niujorko priemiesčio namo, kurį nusipirkome drauge su vyru, viršutinio aukšto vonioje. Buvo šalta, lapkritis, maždaug trečia valanda nakties. Vyras miegojo. Slapsčiausi vonioje naktimis turbūt kokį keturiasdešimt septintą kartą ir, kaip visomis tomis ankstesnėmis naktimis, raudojau. Raudojau taip smarkiai, kad, tiesą sakant, didžiulis ašarų klanas plytėjo prieš mane ant plytelių, tikras nevisavertiškumo ežeras iš mano gėdos, baimės, sąmyšio ir širdgėlos.

Daugiau nebenoriu būti ištekėjusi.

Iš visų jėgų stengiausi šito nežinoti, bet tiesa atkakliai spyrėsi išlįsti. Dienomis tą mintį atmesdavau, tačiau naktimis ji man neduodavo ramybės. Kokia atomazga. Kaip galėčiau būti tokia netikėlė, kuri, išgyvenusi aštuonerius metus santuokoje, ją nutraukia? Tik prieš metus nusipirkome šitą namą. Negi nenorėjau šito puikaus

namo? Nejau jis man nepatiko? Tai kodėl dabar kas naktį slankioju jame iš kambario į kambarį, kaukdama kaip Medėja? Negi nesididžiavau viskuo, ką buvome sukaupę, – prestižiniu namu Hadsono slėnyje, butu Manhatane, aštuoniomis telefono linijomis, draugais, iškylomis ir pobūviais, savaitgaliais, kuriuos leisdavome klaidžiodami tarp prekių kokiame nors savo nuožiūra pasirinktame dėžės formos prekybos centre, įsigydami vis daugiau prietaisų į skolą? Aktyviai dalyvavau kiekvienoje šio gyvenimo kūrimo akimirkoje, tai kodėl jaučiausi taip, lyg niekas iš jo man nepriklausytų?

Daugiau nebenoriu būti ištekėjusi.

Vyras miegojo kitame kambaryje mūsų lovoje. Aš jį lygiai taip pat mylėjau ir nekenčiau. Daugelis priežasčių, kodėl nebenorėjau būti šio vyro žmona, yra pernelyg asmeniškos ir liūdnos, kad jas čia pasakočiau. Daugelis jų buvo susijusios su mano bėdomis, bet nemažai mūsų nelaimių buvo susijusių ir su juo. Kadangi nenoriu niekieno prašyti patikėti, kad sugebu pateikti objektyvią mūsų gyvenimo versiją, mūsų santuokos žlugimo kronika čia liks nepapasakota.

Taip pat neketinu nagrinėti visų priežasčių, kodėl vis dar noriu būti jo žmona, arba pasakoti, koks jis nuostabus, kodėl jį mylėjau ir už jo ištekėjau ir kodėl negalėjau įsivaizduoti gyvenimo be jo. Tegul pakaks pasakyti, kad šiąnakt jis lygiomis dalimis vis dar buvo ir mano švyturys, ir mano našta. Vienintelis dalykas, dar labiau neįsivaizduojamas už išėjimą, buvo likti; vienintelis dalykas, dar labiau neįmanomas už pasilikimą, buvo išeiti. Nenorėjau nieko griauti ir nieko žeisti. Norėjau tyliai išsėlinti pro užpakalines duris be jokio triukšmo ir padarinių ir paskui nesustodama bėgti, kol pasieksiu Grenlandiją.

Žinau, kad ši mano pasakojimo dalis nėra laiminga. Bet dalijuosi ja šičia, nes kažkas tuoj turėjo atsitikti ant tų vonios grindų, kas vėliau pakeitė visą mano gyvenimą, – beveik toks pat dalykas, kaip tie keisti ypatingi astronominiai reiškiniai, kai planeta be jokios suprantamos priežasties kosmoso erdvėje ima ir apsiverčia, jos įkaitęs branduolys

pasislenka, pastumdamas ašigalius ir visiškai pakeisdamas planetos formą, kuri iš rutuliškos staiga tampa pailga. Kažkas tokio.

Atsitiko tai, kad aš ėmiau melstis.

Žinote kaip – Dievui.

Man tai buvo pirmas kartas. Kultūros, bet ne teologijos požiūriu esu krikščionė. Iš susižavėjimo užgniaužusi kvapą visada žvelgdavau į kiekvieną, sakantį, kad Dievas negyvena nė viename šventajame rašte ir nesėdi soste toli danguje, priešingai – jis gyvena visiškai arti mūsų, daug arčiau, nei galime įsivaizduoti, kvėpuodamas tiesiog per mūsų širdis. Su dėkingumu reaguoju į kiekvieną, kada nors drįsusį nukeliauti į tokios širdies centrą ir iš ten sugrįžusį į pasaulį, kad praneštų mums visiems, jog Dievas yra *aukščiausios meilės patyrimas*.

Tačiau per tą krizę lapkričio naktį neketinau formuluoti savo pažiūrų į teologiją. Mane domino tik tai, kaip išsaugoti gyvybę. Galiausiai pastebėjau, kad esu pasiekusi tokią beviltiškumo būseną ir taip puolusi į sunkią neviltį, kad man dingtelėjo, jog kartais žmonės, būdami tokios būsenos, kreipiasi į Dievą pagalbos.

Gaudydama orą tarp kūkčiojimų, Dievui ištariau kažką panašaus į tai:

– Labas, Dieve. Kaip gyveni? Aš Eliza. Malonu su tavimi susitikti.

Taip, tiesa: aš kalbėjausi su Visatos Kūrėju taip, lyg mus būtų supažindinę per kokteilių vakarėlį. Bet žmonės elgiasi taip, kaip yra įpratę, ir kaip tik tokiais žodžiais aš visada pradedu pažintį. Tiesą sakant, tai viskas, ką galėjau padaryti, kad neištarčiau: „Visada labai žavėjausi Jūsų darbu..."

– Atsiprašau, kad trukdau Tave taip vėlai, – kalbėjau. – Bet papuoliau į rimtą bėdą. Ir atsiprašau, kad anksčiau nesikreipiau tiesiai į Tave, bet tikiuosi, kad visada išreikšdavau savo dėkingumą už visus gerus dalykus, kuriuos man gyvenime suteikei.

Po šios minties pravirkau dar smarkiau. Dievas manęs laukė. Susiėmiau, kad galėčiau toliau kalbėti:

– Nesu didelė žinovė, kaip melstis, juk žinai. Bet gal galėtum padėti? Man labai reikia pagalbos. Nežinau, ką daryti. Man reikia atsakymo. Prašau pasakyti, ką man daryti. Prašau pasakyti, ką man daryti. Prašau pasakyti, ką man daryti...

Malda sumažėjo iki tokio paprasto maldavimo: *Prašau pasakyti, ką man daryti* – jį kartojau ir kartojau. Nežinau, kiek kartų maldavau. Žinau tik tiek, kad maldavau taip, kaip maldaujama dėl savo gyvybės. Ir visą laiką be atvangos verkiau.

Kol – visiškai netikėtai – verksmas liovėsi.

Visiškai netikėtai pastebėjau, kad nebeverkiu. Nustojau verkti, tiesą sakant, verksmo vidury. Kančia iš manęs buvo visiškai išsiurbta. Pakėliau kaktą nuo grindų ir nustebusi atsisėdau, klausdama savęs, ar dabar išvysiu Didžiąją Esybę, nutraukusią mano raudą. Bet nieko nebuvo. Buvau viena. Bet ir ne visai viena. Mane buvo apsupę tai, ką galiu pavadinti tik nedidele tylos duobe, ir ta tyla buvo tokia nepaprasta, jog bijojau iškvėpti, kad jos nenubaidyčiau. Buvau be galo rami. Neprisimenu, kad kada būčiau jautusi tokią ramybę.

Tada išgirdau balsą. Prašau neišsigąsti – tai nebuvo Senąjį Testamentą skaitančio Holivudo aktoriaus Čarltono Hestono (Charlton Heston) balsas, taip pat ir ne balsas, liepiantis man užpakaliniame kieme įrengti beisbolo aikštelę. Tai buvo mano balsas, sklindantis iš mano „aš“ gelmės. Tokio savo balso nebuvau anksčiau girdėjusi. Tai buvo mano balsas, bet tobulai išmintingas, ramus ir užjaučiantis. Taip skambėtų mano balsas, jei tik kada nors gyvenime būčiau patyrusi meilę ir tikrumą. Kaip galėčiau apibūdinti to balso šilumą ir švelnumą, jam duodant man atsakymą, kuris visam laikui įtvirtins Dievo tikėjimą?

Balsas tarė: *Grįžk į lovą, Eliza.*

Iškvėpiau orą.

Iškart tapo visiškai aišku, kad tai vienintelis dalykas, ką galiu padaryti. Nebūčiau priėmusi jokio kito atsakymo. Nebūčiau pasitikėjusi griausmingu balsu, ištarusiu *Privalai išsiskirti su vyru!* arba

Privalai nesiskirti su vyru! Nes tai nėra tikra išmintis. Tikra išmintis duoda tą akimirką vienintelį galimą atsakymą, o tą naktį grįžimas atgal į lovą buvo vienintelis galimas atsakymas. *Grįžk į lovą*, pasakė šis visažinis vidinis balsas, nes tau nereikia tuojau pat sužinoti galutinio atsakymo, trečią nakties, trečiadienį, lapkritį. *Grįžk į lovą*, nes tave myliu. *Grįžk į lovą*, nes vienintelis dalykas, kurį turi padaryti dabar, šiek tiek pailsėti ir savimi pasirūpinti, kol sužinosi atsakymą. *Grįžk į lovą*, kad kai ateis audra, būtum stipri su ja susidoroti. O audra artėja, mano brangioji. Labai greitai. Bet ne šiąnakt. Todėl *grįžk į lovą, Eliza.*

Tai, kas atsitiko tą naktį, vadinu ne religiniu *atsivertimu*, bet religinio *pašnekesio* pradžia. Pirmieji atviro ir žvalgomojo dialogo žodžiai galų gale atvedė mane visai arti prie Dievo.

Prabėgo daug metų, ir aš pastebėjau, kad tas balsas atsiranda, kai patiriu didžiausią sielvartą. Sužinojau, kad man geriausia su juo susisiekti kalbantis raštu. Išsitraukiu slapčiausią užrašų knygelę, kurią laikau prie lovos, jei atsitiktų koks nenumatytas atvejis, ir pradedu rašyti. Ir net tuomet, kai mano kančia būna labai didelė, tas ramus, užjaučiantis, švelnus ir išmintingas balsas (jis yra galbūt aš, o gal ir ne visai aš) visada pasirengęs pokalbiui popieriuje ir dieną, ir naktį.

Savo dvasinio eksperimento pradžioje ne visada tikėjau šiuo vidiniu išminties balsu. Prisimenu, kaip kartą, įniršio ir širdgėlos kartėlio apimta, išsitraukiau slaptąją užrašų knygelę ir per visą puslapį didžiosiomis raidėmis užrašiau žinutę savo vidiniam balsui, savo dieviškajam vidiniam ramintojui:

– NETIKIU, KAD ESI!!!!!!!!

Po minutėlės, vis dar sunkiai kvėpuodama, pajutau, kad manyje įsižiebė ryški šviesos kibirkštėlė ir pasijutau berašanti šį linksmą ir nepaprastai ramų atsakymą:

– *Tai su kuo tuomet kalbi?*

Niekada daugiau nebeabejojau jo buvimu.

Šiandien mano ryšys su Dievu, tuo mano širdies balsu, yra pats svarbiausias ryšys mano gyvenime. Gerbdama šį ryšį, stengiuosi būti kuo ramesnė, kad galėčiau tą balsą išgirsti. Manau, man tai pats svarbiausias darbas, susijęs su tikėjimu.

Vis dėlto negaliu pasakyti, kad būčiau visiškai sklidina palaimos. Krizės purto ir krečia mane kaip ir kiekvieną žmogų. Aš tikrai gyvenu realiame pasaulyje, reaguodama į visus netikėtus ir nepaaiškinamus įvykius. Dabar skirtumas tik toks, kad stengiuosi nereaguoti kovodama su tuo, kas vyksta: priešingai, pasiduodu tam, su kuo susiduriu.

Tai nėra lengva ir nereiškia, kad kai mano gyvenimas sužlunga, galiu vaikštinėti laimingu veidu ir dėl to džiaugtis. Iš tikrųjų tai reiškia, kad mano darbas – kaip tik čia prasideda malda – yra išlaikyti ryšį ir likti sąmoningai, kad užduočiau Visatai (arba Dievui, arba jėgai, vadinamai dar kitu vardu, kokį tuo metu nutariu ištarti) klausimą: „Ką konkrečiai prašai manęs padaryti, ko dar nesugebu suprasti? Atverk akis, kad pamatyčiau, kaip man dera elgtis."

Mano malda yra ne kalbėjimas proverksmiais, o informacijos rinkimo tikslu užduodami klausimai: „Labai prašau, gal galėtum man parodyti, ką dabar turėčiau daryti?" Aš visada darau prielaidą, kad yra kažkas, ką turėčiau padaryti arba suprasti, net jei tuo metu to ir nesuprantu.

Paprastai atsitinka taip, kad pati aiškiau suvokiu savo reakciją. Lyg save ištirčiau kompiuteriniu tomografu ir pamatyčiau tamsius užkaborius, kurie priešinasi, kai sakau: „Ne, šito nepriimu." Už kurių laikausi įsikibusi ir nepasiduodu. Dėl kurių sakau: „Visiškai sutariu su Visata ir tikrai pasikliauju Apvaizdos jėga, bet tik ne šičia – tai laužo mūsų susitarimą." O tai nėra paklusnumas.

Kai nustoju priešintis tam, kas vyksta, ir pasiduodu, vėl pasidarau laiminga. Bet atrodo, kad pasidavimas ateina tik per tuos klausimus ir atsakymus, tą į maldą panašų klausinėjimą.

Po tos nakties vonios kambaryje, kai pirmą kartą prisistačiau Dievui, mano gyvenimas visiškai pasikeitė. Neurozę ir kančią pakeitė ramybė ir pasitenkinimas.

Mylintis išmintingas balsas dabar tapo neatskiriamas nuo manęs. Kai pajuntu nerimą arba sugenda nuotaika, tas balsas visada manęs paklausia: „Ar tikrai ketini užkibti ant šitos meškerės po viso to, ką patyrėme? Negi esi tokia kvaila? Ar dar nepasimokei?" Aš *tikrai* nesu tokia kvaila ir aš *pasimokiau*.

Štai kodėl pamažėle malda tapo kasdiene veikla – pasižadėjau, kad taip gyvensiu ir toliau. Kaip tik šis pasikartojantis kalbėjimasis su Dievu – pateikiamas klausimas, įsiklausymas ir tada pasigirstantis atsakymas – padeda išlikti kelyje į vis didesnę ir didesnę laimę. Vieną naktį paklausiau: „Dieve, kaip galėčiau tau padėkoti?"

Ramus, linksmas vidinis balsas privertė mane nusišypsoti: „Palaikyk ryšį."

Atveriame bendravimo kanalus

Prieš priimant sprendimą, daugeliui žmonių būdinga blaškytis, klausinėti aplinkinių ir savo motinos, ką jiems daryti, pamirštant, kad, pažvelgus vidun ir paklausus savęs, galima gauti patikimą atsakymą. Štai Elžbieta atrado, kad kiekvienas žmogus turi vidinę išmintį, kuri susijusi su Dvasia ir bet kuriuo metu pasiekiama.

Įsiklausymas į vidinį balsą padeda priartėti prie kažko už save didesnio. Galite šiam vidiniam balsui užduoti klausimus apie savo gyvenimo tikslą, tarpusavio santykius, profesinę veiklą – viską, ką norite sužinoti. Kad pavyko užmegzti kontaktą, suprasite iš to, jog, gaudami atsakymus, būsite ramūs ir visiškai nejausite baimės.

Klausytis savo vidaus galima keliais būdais. Toliau pateikiami keli variantai, kaip užduoti klausimą ir žiūrėti, kokie būna atsakymai:

Užrašykite klausimą. Kaip Elžbietai, kai kuriems žmonėms geriausiai sekasi įsiklausyti į save rašant popieriuje. Sugalvoję, ko norite paklausti, ramioje vietoje atsisėskite, kreipkitės į savo vidų užduodami klausimą ir *be jokių svarstymų* užrašykite tai, kas atėjo į galvą. Niekas kitas, be jūsų, šito nepamatys. Leiskite slapčiausiai savo esybės daliai laisvai per jus tekėti.

Pasinaudokite knyga. Kitas būdas paprašyti patarimo – paimti mėgstamą knygą, bet kurioje vietoje ją atsiversti ir perskaityti, kas ten parašyta. Šį būdą galbūt laikysite kvailoku, bet pastebėjau, kad jis dažnai būna labai taiklus ir naudingas. Nemažai žmonių mano, kad šituo būdu galima atsikratyti su kokia nors situacija susijusių įkyrių minčių, pažvelgti į ją kitu kampu arba iš kito požiūrio taško. Pati stebiuosi, kaip dažnai knygoje randu tikslų atsakymą, kurio man reikia.

Ieškokite ženklų. Štai dar vienas būdas, kuris galbūt jus nustebins, bet kai rašiau „Vištienos sriubos“ serijos knygas, buvau pritrenkta, kiek daug laiškų gavau su istorijomis apie prašymą atsiųsti ženklą. Dažniausiai pasitaikantys ženklai, kuriuos žmonės gaudavo, buvo atskridęs mėlynasis strazdas arba geltonsnapis kardinolas. Tų laiškų susikaupė tiek, kad kartu su bendraautorėmis vadinamąsias „Mėlynojo strazdo“ („Kardinolo“) istorijas sudėjome į atskirą stalčių. Įspūdingas tų istorijų skaičius mane privertė visiškai kitaip pažvelgti į prašymą atsiųsti ženklą (ir į mėlynuosius strazdus bei geltonsnapius kardinolus).

Kartą mudu su Sergijumi negalėjome apsispręsti, išsinuomoti namą ar ne. Namas turėjo daug privalumų, bet mus draskė didelės abejonės. Galvodama „Kodėl ne?“, paprašiau atsiųsti ženklą. Mums einant to namo dar kartą pasižiūrėti, pamačiau negyvą paukštį, gulintį takelio vidury. Tai nebuvo nei mėlynasis strazdas, nei geltonsnapis

kardinolas, bet jis privertė stabtelėti, atidėti sprendimą iki kitos dienos ir tik tada skambinti savininkui, kad išsinuomojame namą.

Kitą rytą pirmiausia atsiverčiau laikraštį ir aptikau mus sudominusį skelbimą apie išnuomojamą namą. Abu su Sergijumi tuoj pat išskubėjome jo apžiūrėti. Prie laukujų durų keliuką mums perbėgo nuostabus elnias. Elniai yra mano mėgstamiausi gyvūnai, todėl priėmiau tai kaip ženklą. Namas buvo tobulas. Nedelsdami pasirašėme nuomos sutartį ir laimingai jame gyvenome dvejus metus, kol nusipirkome dabartinį namą. Ar tai tikrai buvo ženklas? Kas žino? Šiuo atveju, atsivėrus didesniam išminties šaltiniui, sugebėjau susisiekti su tuo, ką iš tiesų manau apie pirmąjį namą, ir tai pastūmėjo mane ieškoti geresnio sprendimo.

Kai žinote, kad visada galime kreiptis į savo vidų ir ten paieškoti krypties ir patarimo, apima nesudrumsčiama ramybė ir pasitikėjimas. Toliau pateikiamas pratimas padės įveikti įsiklausymo į savo vidų etapus.

Pratimas

Įsiklausykite į savo vidų

1. Susiraskite ramią, jaukią vietą ir atsisėskite, pasiėmę popieriaus ir rašiklį.
2. Lapo viršuje užrašykite klausimą arba bėdą, į kurią norėtumėte gauti atsakymą. Klausimą arba bėdą suformuluokite kuo aiškiau.
3. Užsimerkite ir kelis kartus giliai įkvėpkite.
4. Savo vidiniam balsui užduokite klausimą, kurį užrašėte. Gali šiek tiek užtrukti, kol pasirengsite, bet kai pajusite, kad jau laikas, atsimerkite ir pradėkite rašyti, kas ateina į galvą. Nesvarbu,

ar tai turi kokią prasmę, ar ne. Rašykite tol, kol pajusite, kad nebegalite pajudinti rankos; rašydami neskaitykite, ką rašote.

5. Dabar perskaitykite, ką parašėte. Gali būti, kad labai nustebsite, kokie išmintingi dalykai iškilo iš vidaus. Net vienintelis žodis ar keli žodžiai gali būti raktas į pageidaujamą atsakymą.

Trečias laimės įprotis sielai
Pasitikėkite gyvenimo vyksmu

Malonės vėjai pučia nuolat, bet reikia iškelti bures.
Devynioliktame amžiuje gyvenęs indų šventasis Šri Ramakrišna

Kalbėdamasi su žmonėmis pastebėjau, kad didžiuma laimingųjų šimtukui priskirtų žmonių gyvenime patiria paklusimo aukštesniajai valiai jausmą ir jaučia, kad Visata rūpinasi jais. Jie tiki, jog Visata jiems padeda (antras pagrindinis principas).

Mes taip stengiamės viską savo gyvenime kontroliuoti, kad pamirštame, koks veiksmingas dalykas yra patikėti savo likimą Visatai ir paleisti. Kai jums taps įpročiu padaryti viską, ką *jūs* galite, o tada atsiduoti Aukščiausiajai jėgai ir pasitikėti, kad reikalai susiklostys kuo geriausiai, patirsite stipresnį ramybės ir gerovės jausmą – laimės be priežasties požymius.

Pastorius Maiklas Bekvitas (Michael Beckwith), Los Andžele įkūręs Agapės dvasinį centrą, yra vienas iš šimto laimingųjų, savo gyvenime paklūstančių nuolankumui. Kiekvienas, pažįstantis Maiklą, buvęs jo pamaldose ar matęs per televiziją, galėjo pajusti, koks

glaudus ryšys jį sieja su Dvasia. Su Maiklu ne tik kartu filmavomės „Paslaptyje“, bet ir dirbame Virsmo vadovų taryboje, kurią sudaro šimtas garsiausių virsmo specialistų, nuolat susitinkančių pasimokyti vieni iš kitų, kad galėtų būti naudingesni pasauliui.

Kiekvieną kartą, būdama šalia Maiklo, jaučiuosi tokia pakylėta, kad norisi sušukti „Tebūnie taip!“ Imti interviu iš Maiklo buvo didelis malonumas, o jo pasakojimas, kurį netrukus skaitysite, giliai įsirėžė į atmintį, nes parodė, kad galima paleisti ir pasitikėti kitokiu būdu.

Maiklo pasakojimas

Meilė ir grožis

Prisimenu, kad vaikystėje natūraliai jaučiau, jog viskas, kas mane supa, yra dieviškos kilmės. Vaikai, neseniai palikę savo Šaltinį, dažnai taip jaučiasi. Buvo akimirkų, kai jaučiausi stovįs akis į akį su savo aukštesniuoju Aš, savo dieviškąja esme, nors anuomet jos taip nevadinau.

Toks ryšys užsimezgė per mano vienuoliktąjį gimtadienį, kai su mama lankėme močiutę. Mane nusiuntė į bakalėjos parduotuvę ant kampo šio to nupirkti. Stovint prie duonos prekystalio ir mąstant, kurį duonos kepaliuką išsirinkti, staiga sustojo laikas. Erdvė ištirpo, mano akys nebeklaidžiojo nuo vieno pavadinimo prie kito. Akys „pamatė“, kad nuo kitos lentynos tuoj nukris stiklainis su kūdikių maisteliu. Puoliau už kampo ir pastvėriau jį kaip tik laiku, dideliam stiklainį nuo lentynos numetusio vyro nustebimui.

– Kaip... kaip tau tai pavyko? – išlemeno vyriškis.

– Nežinau, – nekaltai atsakiau. – Tiesiog pamačiau.

Eidamas namo, jaučiausi maloniai susiliejęs su viskuo, kas buvo aplink: medžiai dainavo, žolė kalbėjo savo kalba – viskas buvo gyva, virpėjo aukšto dažnumo gyvybine jėga. Priėjęs prie namo, pamačiau mamą, močiutę ir dėdę stovinčius atvirame prieangyje ir meiliai man besišypsančius. Širdį užliejo mistinis skausmas, nes supratau, kad berniukas, į kurį jie žvelgė, nėra tas Maiklas, koks žinojausi esąs. Tą akimirką sąmoningai užvėriau savo langą į Visatą ir pratinausi būti paprastu žmogumi, su kuriuo visiems aplinkiniams patogu gyventi, bet tai uždarė mane į savotišką dėžutę. Viso to kaina buvo nutrūkęs ryšys su Dievu.

Toje dėžutėje pragyvenau dar dešimt metų. Kai nelauktai atšokdavo dangtelis ir prasidėdavo supratimo plėtra, sugebėdavau ją vėl užtrenkti. Vienas toks atsitikimas įvyko mokantis vidurinėje mokykloje, kai buvau paskirtas mokyklos iždininku. Labai bijojau viešai kalbėti, tačiau turėjau dalyvauti agitacinėje kampanijoje ir dėl to vaikščioti iš klasės į klasę, o paskui prieš visą mokyklą perskaityti keturių dalių planą „Indėlis Bekvito banke". Atėjus svarbiajai dienai, muisčiausi kėdėje, su baime laukdamas akimirkos, kai teks kalbėti. Išgirdęs savo pavardę, nuėjau prie pakylos, prisiverčiau praverti burną ir buvau pritrenktas to, ką išgirdau save kalbant – apie kiekviename iš mūsų slypinčius nuostabumą ir didybę, kurie tik ir laukia, kada galės pasirodyti, ir anė žodžio iš savo keturių punktų plano! Klausytojai buvo lygiai taip pat nustebę, kaip ir aš pats, tai mačiau iš šimtų sutrikusių žvilgsnių, nulydėjusių mane į vietą. Tąkart ištrūkau iš savo dėžutės. Norėdamas paslėpti sumišimą, kitą savaitę nebūdingai sau šiurkščiai elgiausi ir kelis kartus įsivėliau į peštynes – dariau viską, kad atitikčiau nerašytą paauglių taisyklę būti toks kaip visi. Dar nebuvau pasirengęs nutraukti susitarimo su vidutinybe.

Bažnyčia, kuriai priklausiau jaunystėje, nepadėjo suprati mistinių mano patirčių. Mokydamasis vidurinėje mokykloje, nusivy-

liau kunigais, negyvenusiais taip, kaip skelbė iš sakyklos, nusivyliau niekur nevedančiomis Bažnyčios dogmomis ir pasiskelbiau ateistu. Pirmaisiais studijų metais Morhauso koledže mano ateizmas išsirutuliojo į agnosticizmą. Dar nebuvau aptikęs dvasinio kelio, atitinkančio mano vidinę patirtį.

Iš Morhauso išvykau į Pietų Kalifornijos universitetą studijuoti psichologijos. Užaugau rajone, kur norma buvo rūkyti marihuaną, todėl aš, kaip ir daugelis studentų, parūkydavau. Norėdamas padengti šitas papildomas išlaidas, pats šiek tiek prekiavau marihuana. Tai, kas prasidėjo kaip paprasta namudinė gamyba, virto didžiuliu tinklu, besidriekiančiu nuo Los Andželo iki Atlantos, Našvilio ir Niujorko, atnešančiu per savaitę tūkstančius dolerių pajamų.

Kol lankiau paskaitas, rašiau kursinius darbus ir sukausi savo versle, prasidėjo dvasinis mano pabudimas. Tuo metu regėdavau vizijas ir girdėdavau balsus. Bet per psichologijos praktiką, kai dirbau su psichiškai nesveikais kalėjimo kaliniais, kurie taip pat girdėdavo balsus ir regėdavo vizijas, ėmiau savo potyrius laikyti patologiškais. Pirmasis priešnuodis, kurio griebiausi, buvo mesti rūkyti žolę, bet tai tik dar labiau sustiprino mano patirtį! Paskui atsitiko tai, dėl ko nebegalėjau likti nusisukęs nuo Dievo.

Maždaug metus vis sapnuodavau tą patį sapną, kad mane vejasi trys vyrai. Visada pabusdavau prieš jiems mane sučiumpant, bet kiekviename sapne jie priartėdavo. Galų gale vieną naktį jie mane pagavo.

Sapne grumdamasis su užpuolikais, pamačiau palapinę su labai daug žmonių. Žinojau, kad jie visi stovi eilėje prie įėjimo. Šaukiausi jų pagalbos, bet jie nuo manęs nusigręžė. Kol du vyrai laikė mane prispaudę, trečiasis į širdį įsmeigė peilį. Skausmas buvo nepakeliamas. Suklykiau ir tada numiriau.

Kai pabudau iš šio sapno, tikrovė, kaip ją suvokiau, buvo pasikeitusi. Aiškiai jutau, kad kažkas švytintis ir paslaptingas jungia visus ir viską. Jis prasiskverbė į mano sielą kaip visiška ir besąly-

giška meilė; jo grožio, kai jis judėjo per gyvus ir negyvus daiktus aplink mane, buvo neįmanoma apsakyti. Vis dar buvau agnostikas, todėl nedaviau šiai paslapčiai vardo, paprasčiausiai vadinau meile ir grožiu. Žmogus, šitiek daug metų stūmęs šalin savo ryšį su Dievu, buvo miręs; į tą dėžutę niekada daugiau nebesutilpsiu.

Pradėjau godžiai analizuoti Rytų ir Vakarų dvasines tradicijas ir misticizmą. Pastebėjau, kad nuo pasaulio religijų nuvalius kultūrinį ir istorinį sluoksnį, lieka universalūs dvasiniai principai. Šie sąmoningumo tyrinėjimai buvo paskutinis lašas, padėjęs man apsispręsti nebeprekiauti kvaišalais. Parduoti dar buvo likusi paskutinė siunta – vienintelė, kurią laikiau namuose, anksčiau to nebuvau daręs. Bet nespėjus jos atsikratyti, mane susėmė.

Dėl mano veiklos masto kaltinimai buvo rimti ir man grėsė ilgi metai kalėjimo. Gero linkintys draugai patarinėjo įvairiai – nuo „valstybinio kaltintojo ir gynėjo derybų dėl kaltinimo fomuluotės suderinimo“ iki „pasiimk pinigus ir dink iš šalies“. Bet daugiau nebegalėjau įsivaizduoti savęs narkotikų prekeiviu. Dvasinis virsmas mane pakeitė, ir aš žinojau, kad net ir netikintis tas naujasis „aš“ nesės į kalėjimą.

Vykstant teismo procesui sėdėdavau teismo salėje ir ramiai skaitydavau knygas dvasinėmis temomis. Vieną dieną, kuri niekuo nesiskyrė nuo kitų, mano advokatas staiga pašoko nuo kėdės ir pasakė kažkokią pastabą dėl posėdžio formalumų. Teisėjas pareikalavo trijų dienų pertraukos. Tą dieną, kai teismas susirinko tęsti darbo, nemanau, kad kada nors pamiršiu garsą, pasigirdusį teisėjui trenkiant plaktuku į podiumą ir pareiškiant: „Byla atmetama nesvarstant!“ Beje, jis dar nebuvo pabaigęs ir pakvietė mane prieiti arčiau. „Tau pasisekė, kad buvo ši pertrauka, jaunuoli. Tikiuosi, *niekada* nebepamatysiu tavęs teisme“, – perspėjo jis.

Pažvelgiau jam tiesiai į akis ir tariau: „Niekada nebepamatysite.“

Pasukau namo. Pūtė smarkus vėjas, privertęs pažvelgti į kaimyno vėtrungę, kai kilau taku aukštyn savo namų durų link. Neatsis-

pyriau potraukiui paprašyti paskutinio mano virsmo patvirtinimo, todėl, susitelkęs į vėtrungę, su vidiniu įsitikinimu ištariau: „Aš tikiu. Išgydyk mano netikėjimo likučius. Dieve, jei tavo buvimas yra toks tikras, kaip aš manau esant, padaryk taip, kad vėtrungė pasisuktų prieš vėją, parodytų į mano pusę ir..."

Man dar nebaigus sakinio, vėtrungė pasisuko tiesiai į mane, nors vėjo kryptis nebuvo pasikeitusi. Pradėjau verkti. Tą akimirką visiškai patikėjau savo gyvenimą Dievui, žinodamas, kad jis kažkokiu būdu mano gyvenimą panaudos savo labui.

Sulaukęs dvidešimt septynerių, užsidegiau nekantrumu sužinoti tiesą. Kur tik išgirsdavau apie mokytoją, tiesiogiai patyrusį Dievo buvimą, tuoj prisistatydavau. Atsiskyrėliškas gyvenimas, ilgos meditacijos, diskusijos dvasinėmis temomis – niekas netrukdė mano palaimingų dienų, pasukus šiuo išimtinai asmeninių ieškojimų keliu. Kol švelnus, bet tvirtas balsas mano viduje tarė: „Laikas išeiti į viešumą."

Tikriausiai labiausiai apie mano pasikeitimą bylojo tai, kad skardžiai ištariau: „Taip!" Atsisakiau vienišos dvasinės kelionės ir prisijungiau prie „Naujosios minties-Senosios išminties" kunigystės mokyklos, aiškiai suvokdamas, kad mano tikslas nėra tapti kunigu, o greičiau rasti aplinką, kurioje galėčiau pildyti Dievui ištartą „taip". Be to, norėjau savaitgaliais būti laisvas! Po kurio laiko gavau licenciją teikti dvasines konsultacijas ir daugelį metų vedžiau individualius maldos bei dvasinės terapijos užsiėmimus.

Tačiau vidinis balsas vis ragino dar labiau išeiti į viešumą. Pamažu mano priešinimasis ištirpo. Skaitydamas paskaitas apie universalią išmintį vis didesnėms auditorijoms patyriau, kad galiu atsidurti vidujai patogioje vietoje – Dievo akivaizdoje, – ir kai jam netrukdau, dieviškumas gali laisvai per mane tekėti.

1985 metais vidiniu regėjimu pamačiau sektų ir religijų ribas peržengiančią dvasinę bendruomenę, kurioje išpažįstama ir mokoma vienintelės Dievo religijos – Meilės. Taip buvo išpranašautas

Agapės tarptautinis dvasinis centras. Įkurtas 1986 metais, jis išaugo iki kelių tūkstančių narių.

Šiandien mano „taip“ visada su manimi. Nors ne visada žinau, kokia rytoj bus mano tarnystė Dievui, visada juo tikiu ir pasitikiu. Kai atsiduodu Dievo valiai, visada viskas klostosi sėkmingai.

Žinau, Dievo apvaizda manęs neapvils, nes aš jai atstovauju. Mane, kaip kiekvieną iš mūsų, Visata pasamdė, kad būčiau pats savimi.

Turėti „taip“ sakantį protą

Kartais, kai pasijuntu išsekusi ir pavargusi nuo pačios pasiskirtų Visatos generalinės direktorės pareigų, pagalvoju apie Maiklą ir sau primenu, kad manimi taip pat rūpinasi Meilė ir Grožis. Nors jis yra vienas iš tų laimingųjų, nuo gimimo jaučiančių vienybę su Dvasia, mes visi turime tokį patį ryšį. Jei tuo ryšiu taip pasitikime, kad leidžiame jam kreipti mūsų gyvenimą, laimės be priežasties patirtis išauga eksponentiškai.

Nuo senų senovės išminčiai žinojo, kad aukščiausias gėris ateina iš nuolankumo – ne tokio, kaip pralaimėjus mūšį, bet kai atsisakoma asmeninių suvaržymų ir visiškai susivienijama su už save didesniu protu. Ar prisimenate organizacijos „Spindrift“ eksperimentus? Jų rezultatai byloja, kad didžiausią poveikį turi tos maldos, kuriose kviečiama Dievo apvaizda ir kreipiamasi į Aukščiausiąjį, o ne prašoma konkrečių dalykų. Todėl klasikinis nuolankumą išreiškiantis posakis „Tebūnie Tavo valia“ yra toks stiprus.

Pasitikėjimas ir nuolankumas suteikia nepaprastą ramybę, laisvę ir sukuria tai, ką aš vadinu „taip“ sakančiu protu. Užuot sakę „ne“ ir priešinęsi tam, kas vyksta, jūs sakote „taip“. Su „taip“ sakančiu protu pirmą kartą susidūriau prieš daugelį metų per aktorinio improvizavimo paskaitas.

Viena iš improvizacijos taisyklių yra iškart ir entuziastingai reaguoti – sakyti „taip“ – viskam, ką kitas aktorius tau pakištų. Per pirmą pamoką, kai mano partneris pasakė, kad esu senyva roko žvaigždė, iškart įsitraukiau į šį vaidmenį: ėmiau brūzginti nematoma gitara, susigriebiau už strėnų ir užplėšiau dainą, susilenkusi kaip aštuoniasdešimtmetė senučiukė. Po akimirkos scena pasikeitė. Aš turėjau tapti ateive, skrendančia į Žemę apiplėšti banko, ir jį pavaizduoti. Pasakiau „taip“. Šis pratimas išplėtė mano ribas ir atpalaidavo energiją. Supratau, kad tai labai gera treniruotė norint išmokti gyventi.

Kai sakote „taip“, tai tas pats, ką veikia gimnastas ant trapecijos: jūs paleidžiate trapeciją, kurios laikėtės, ir oru nuskriejate iki kitos. Be paleidimo ir paskui atsirandančio pasitikėjimo, kad kita trapecija bus pakely, toks judėjimas į priekį neįmanomas. Nuolankumas ir pasitikėjimas sukuria nuolatinio skrydžio jausmą.

Nepaprasta malonė

Vienas didžiausių mano dvasinių mokytojų yra Bilas Baumanas (Bill Bauman), buvęs dvasininkas ir pats kryptingiausias ir pastoviausias žmogus iš mano pažįstamų. Nors Bilo elgesys apgaulingai kuklus, toks, kad jis galėtų būti puikus parduotuvių „Wal-Mart“ prekybos salės darbuotojas „kvieslys“*, man patinka jį vadinti šviesiuoju ponu Rodžersu, nes po patogiu megztuku plaka dvasingo herojaus širdis. Jis yra šios knygos angelas sargas, ir mes su Kerola esame dėkingos jam už pagalbą ir patarimus.

Bilas buvo vienas pirmųjų mano apklaustų žmonių iš laimingųjų šimtuko, vienas iš saujelės neabejotinai laimingų be priežasties žmonių, kuriuos pažinojau asmeniškai, pradėjusi rašyti knygą. Prisiminus Bilą iškyla kupinas palaimos gyvenimas.

---

* **Wal-Mart** Stores, Inc., – amerikiečių akcinė bendrovė, didžiausia mažmeninės prekybos kompanija pasaulyje ir antra pagal dydį korporacija pasaulyje (2007 m.).

Palaima, aiškina Bilas, „yra išgalvotas žodis mūsų gyvenimą nušviečiančiai begalinei, besąlygiškai, atliepiančiai Dievo meilei nusakyti". Jis pasitelkia besąlygiškos meilės, kokią motina jaučia ką tik gimusiam kūdikiui, analogiją: „Motina vaikutyje neįžvelgia jokių trūkumų, tik visišką tobulumą ir visišką vertingumą; mylėdama ji nenori nieko daugiau, tik duoti, duoti ir duoti. Dabar šį pavyzdį perkelkite į Dievo lygmenį. Aukščiausiasis mumyse įžvelgia tobulumą, vertingumą, absoliutų nuostabumą, – ir taip mylėdamas nenori nieko daugiau, tik duoti dovanas, duoti palaiminimą, duoti sprendimus."

Duodamas interviu, Bilas papasakojo apie patyrimą, iliustruojantį, kaip jis įsileidžia malonę į savo gyvenimą:

> Prieš keletą metų mudu su žmona Dona nutarėme „pradėti gyventi nuo pradžių" visiškai kitoje šalies vietoje. Maždaug po metų nuo tada, kai persikėlėme, pasijutome nebeturį pinigų ir, nors stengėmės iš paskutiniųjų, pinigų vis tiek daugiau neatsirado.
>
> Nusprendėme pasiimti laisvą dieną ir praleisti šiek tiek laiko netoliese eančiame trapistų vienuolyne, pabūti jų bažnyčioje ir atsiverti malonei.
>
> Mudu su Dona, sėdėdami koplyčioje, neprašėme nieko konkretaus, nesakėme „Prašome duoti mums pinigų", mes tiesiog ėmėme kviesti malonę. Sėdėjome ramiai, mūsų nuostata buvo atvirumas ir imlumas, ir pateikėme save dieviškosios malonės buvimui, gausos buvimui, universaliosios jėgos motinystės ir visuotinės meilės aspektams. Atsimenu, galvojau taip: „Neturiu tobulo sprendimo. Tavo atsakymas visada kur kas geresnis už tą, kurį pats prieičiau. Atsiduodu visiškai sąjungai su Tavimi. Kad ir ką atsiųstumei kaip puikų šios situacijos sprendimą, esu tam atviras."
>
> Tai buvo pirmas etapas. Po valandos išėjome iš vienuolyno ir pradėjome antrą etapą – čia reikėjo viską paleisti.

Ėmėmės kiekvienas perkratinėti savo gyvenimą tikėdami, kad geriausias atsakymas pats ateis.

Jau kitą dieną paskambino mūsų buhalteris ir pasakė, kad ką tik aptiko įveltą klaidą ir kad siunčia mums 6 000 dolerių čekį. Tą pačią dieną Donai paskambino iš vietinio koledžo ir pasiūlė vasarą padirbėti dėstytoja, o kitais metais pradėti dirbti visu etatu.

Paskui dar po dviejų dienų gavome 3 500 dolerių čekį paštu iš draudimo bendrovės, apie kurią nebuvome girdėję. Ji sumokėjo pagal draudimo liudijimą, kurio nemanėme turį. Po valandos mums dar kartą paskambino ir man pasiūlė konsultanto darbą.

Buvau ir nustebęs, ir drauge nesistebėjau. Nors neturėjau abejonių, kad kažkas gali atsitikti, atsako dosnumas ir sparta buvo stulbinami. Spėju, kad tai vadinama nepaprastąja malone.

Kai paklausiau Bilo, kaip galėtume išmokti gyventi malonėje, jis atsakė: „Pratintis būti nuolankiems. Ieškoti galimybių atsiverti palaimai, nesistengiant itin konkrečiai apibrėžti, ko tikitės, paskui patikėti ir paleisti.“

Tiems iš mūsų, kurių griežtą požiūrį į gyvenimą apibūdina žodžiai „esu atsakingas“, „turiu viską kontroliuoti“, nuolankumas prasideda nuo paprasčiausios pastangos patikėti, kad Aukščiausiasis atsilieps į mūsų poreikius, ir atsiverti malonės srautui, kai ji ateis. Tokia pastanga yra labai gera priemonė, padedanti grakščiai paleisti ir pasitikėti gyvenimo vyksmu.

Žmonės, apimti tokios nuolatinės nuolankumo ir pasitikėjimo būsenos, dažnai sako, kad patiria vis daugiau sutapimų: nepaprastų atsitiktinumų, slėpiningą „sėkmę“, netikėtą pagalbą, tinkamoje vietoje atsiduria tinkamu laiku. Kai patiriate daug tokių sutapimų, tai rodo, kad esate užmezgę ryšį su Dvasia.

Pratimas

Kviečiame malonę

Šis paprastas pratimas sustiprina jokios įtampos žingsnį iš 2 skyriuje aprašytos slaptosios formulės: ketinimas, dėmesys, jokios įtampos.

1. Ramiai atsisėskite ir parašykite laišką Aukščiausiajam apie savo gyvenimo situaciją, kuriai norėtumėte gauti pagalbos (asmeninių santykių, sveikatos, darbo srityse). Rašykite nuoširdžiai.
2. Paprašykite, kad jums atsiųstų tinkamiausių žmonių, vietų ir aplinkybių, kad ta situacija jums suteiktų kuo didžiausią pasitenkinimą. Galite paprašyti teisingo supratimo ar gebėjimo atleisti, jei to reikia.
3. Tą laišką padėkite taip, kad jo niekas nerastų, tik jūs pats. Kai kurie žmonės savo laiškus mėgsta laikyti ypatingoje knygoje, slaptoje vietoje namuose arba sode po akmeniu. Kuriam laikui apie tą laišką pamirškite.
4. Dabar *paleiskite*. Perduokite situaciją Aukščiausiajam. Atsipalaiduokite, jauskitės dėkingi, paraginkite save patikėti, kad Visata jums padeda.
5. Stebėkite, kas įvyks per ateinančias kelias dienas ar savaites. Po mėnesio ar dviejų galite pasiimti savo laišką ir pasižiūrėti, kaip Visata į jį atsakė.

Apibendrinimas ir į laimę vedantys žingsniai

Jei skiriate laiko įsiklausyti į tylą, į vidinį savo balsą, pasitikite gyvenimo vyksmu, užmezgate ryšį su Dvasia, jūsų laimės be priežasties jausmas neišvengiamai išauga. Ryšio su Dvasia palaikymas sustiprina paskutinę laimės namų atramą. Toliau pateikiami žingsniai padės išsiugdyti laimės įpročius sielai:

1. Įpraskite kasdien pabūti tyloje, pamedituoti arba pasimelsti.
2. Visą savaitę septynis kartus per dieną darykite pauzės pratimą ir stebėkite, kaip jaučiatės.
3. Ieškokite atsakymų, užduodami klausimus dienoraštyje, atsiversdami bet kurią knygos vietą, prašydami atsiųsti ženklą.
4. Mokykitės nuolankumo: pasistenkite patikėti, kad Visata siekia jums padėti, pasiųskite mintį, prašydami suteikti jums aukščiausią gėrį, ir tada *paleiskite.*

8

Stogas. Gyvenkite tikslo įkvėpti

Žmogaus gyvenime būna dvi didžios dienos:
ta, kurią mes gimstame, ir ta, kai suprantame kodėl.
Dvidešimto amžiaus škotų teologas Williamas Barclay

Neabejoju, kad gyvenime girdėjote sakant, jog „visi čia esame kažkokiam tikslui". Tačiau jei paklaustumėte šimto gatvėje sutiktų žmonių, koks jų gyvenimo tikslas, dauguma turbūt atsakytų atsidusdami: „Neįsivaizduoju." Nors yra žmonių, kurie eina per gyvenimą apdovanoti krypties ir aiškumo jausmo, daug yra jaučiančių, kad gyvenimas pasuko ne ta vaga.

Laimingi žmonės jaučia, kad yra šioje planetoje dėl kažkokio tikslo. Kalbėdamasi su laimingųjų šimtuku, nuolat išgirsdavau vis tą patį dalyką – kiekvieną akimirką jie gyvena tikslo ir prasmės jausmo įkvėpti.

Taigi koks yra jūsų tikslas? Priešingai nei paplitusi nuomonė, jūsų tikslas nėra darbas ar profesija – jis kur kas didesnis. Tai viską apimantis ketinimas daryti, kas jums gyvenime yra prasminga. Pavyzdžiui, mano tikslas yra dalytis laime ir energija, įkvepiant žmones gyventi kuo visavertiškesnį gyvenimą. Šiuo metu skaitau paskai-

tas ir rašau virsmo tema, bet šią savo paskirtį galėčiau realizuoti bet kuriais kitais būdais. Galėčiau būti mokytoja, muzikantė, sekretorė, gydytoja, sodininkė. Gyvenimas tikslo įkvėptam žmogui gali įgyti daugybę formų – svarbiausia, kad iš pradžių atrastumėte prasmės ir tikslo jausmą savyje.

Mokslo darbai apie laimę aiškiai rodo, kad žmonės, atsidavę tam, kas teikia jų gyvenimui prasmės, yra daug laimingesni už tokio aukštesnio tikslo neturinčius. Remiantis psichologu Edvardu Dineriu (Edward Diener), tyrinėjančiu subjektyviai suvokiamą gerovės jausmą Ilinojaus valstijos Urbanos-Šampeino universiteto Psichologijos katedroje, viena iš pagrindinių laimės sudedamųjų dalių yra „turėti prasmę gyvenime... ir turėti tikslų, kuriais išpuoštos ilgalaikės jūsų vertybės, dėl kurių stengiatės ir kurios jums patinka". Sveikatos ir ilgaamžiškumo tyrimai rodo, kad kai žmonės gyvena turėdami tikslo jausmą, nesvarbu, didelį ar mažą, jie gyvena ilgiau ir būna sveikesni.

Tikslas, prasmė ir darbas

Jūsų tikslas – uždengti savo laimės namų stogą. Jei tokio tikslo neturite, tai tas pats, kas turėti kiaurą stogą: ant galvos gali pradėti lyti nelaimėmis vos ne kiekvienoje gyvenimo srityje. Deja, atrodo, kad šiandien pasaulyje labai daug kiaurų stogų. Remiantis 2005 metų tyrimu, oficialiai paskelbtu tyrimų bendrovės „Harris Interactive", tik 20 proc. dirbančių amerikiečių mėgsta savo darbą. Vadinasi, keturi iš penkių žmonių nejaučia potraukio tam, ką dirba. Ši statistika aiškiai parodo, kodėl daugiausia širdies priepuolių įvyksta pirmadienį rytais. Žmonės tiesiogine prasme verčiau nori mirti nei eiti į darbą.

Daugybė žmonių dirba tik tam, kad galėtų apmokėti sąskaitas, jausdami, jog neturi nei laisvės, nei įgūdžių arba jiems nepasitaiko proga surasti tokį darbą, kokį iš tiesų mėgsta. Jie susitaiko su gyvenimu be stipresnio tikslo jausmo, iš blogos situacijos išmoksta

pasiimti, kas joje geriausia, ir tempia nuo savaitgalio iki savaitgalio. Kiti, kaip ta Auksaplaukė, daug metų ieško tobulo darbo, stengdamiesi rasti tokį, kuris būtų *kaip tik*. Iš jų tik saujelė laimingųjų randa gerą darbą, teikiantį daug pasitenkinimo, tačiau jei jų neveda vidinis tikslo jausmas, pasitenkinimas būna labai trapus. Jų laimė priklauso nuo darbo, taigi praradę darbą ar išėję į pensiją pasijunta lyg vėjo nešami ir greitai netenka kryptingumo jausmo bei pasitenkinimo gyvenimu.

Statistika apie pensinio amžiaus žmones tai patvirtina. Nustatyta, kad laimingiausi yra tie pensininkai, kurie vis dar jaučia gyvenimo tikslą net ir pasibaigus darbinei karjerai. Šie žmonės dažnai savo įgūdžius panaudoja kitose įstaigose. Išėjęs į pensiją bankininkas gali dirbti savanoriu darbo rinkos mokymo centre, o nagingas tarnautojas gali tapti žmogumi, į kurį kaimynai kreipiasi kam nors sugedus. Svarbu, kad jums kelią rodytų gyvenimo tikslas.

Darbas, karjera ar pašaukimas

Savo kasdienę veiklą laikote darbu, karjera ar pašaukimu? Iš toliau pateikiamo pasakojimo taps aišku, koks tarp jų skirtumas:

> Kartą senutė atėjo į dulkėtą statybos aikštelę, kur trys jauni stiprūs vyrai sunkiai mūrijo plytas. Ji priėjo prie pirmo vyriškio ir paklausė, ką šis darąs. Tas gana šiurkščiai atsakė: „Nejau nematai? Mūriju. Tai darau visą dieną – tik mūriju." Tada ji paklausė antro vyriškio, ką tas darąs. Jis atsakė: „Esu mūrininkas ir dirbu savo darbą. Didžiuojuosi savo amatu ir esu laimingas, kad savo darbu galiu išmaitinti šeimą." Kai priėjo prie trečio vyriškio, pamatė, kad jo akys spindi džiaugsmu, o veidas šviečia kaip saulė. Kai jam uždavė tą patį klausimą, jis atsakė su didžiuliu entuziazmu: „Ak, aš statau visame pasaulyje gražiausią katedrą."

Ne darbas lemia, ar turėsite tikslo pojūtį, o jūsų požiūris. Niujorko universiteto organizacinės psichologijos specialistė Eimi Vžesnievski (Amy Wrzesniewski) atliko tyrimą apie žmonių darbinę orientaciją, suskirsčiusi ją į tris kategorijas: darbas, karjera, pašaukimas. Ji nustatė, kad, nepaisant to, koks tai darbas, žmonėms, jaučiantiems, kad tai jų pašaukimas, darbas teikia daugiau pasitenkinimo ir gyvenime jie patiria daugiau laimės.

Jei neturite mėgstamo darbo, pamėkite tą, kurį turite

Laimingi be priežasties žmonės, nesvarbu, jie būtų padarę idealią karjerą ar dirbtų pagal pašaukimą, visur su savimi atsineša tikslo jausmą, kur eitų ir ką darytų, – net dirbdami pačius nuobodžiausius darbus. Ar keičia automobilių tepalus, ar gamina šeimai valgį, vis tiek juos veda tikslas. Jų tikslo jausmas nėra „kažkur ten“. Tiesą sakant, jei iš laimingo žmogaus atimtumėte tai, ką jis su įkvėpimu nori dabar daryti, jis (ar ji) paprasčiausiai susirastų kitą įkvėpimo šaltinį.

Kartą išgirdau pasakojimą apie dirigentą Artūrą Toskaninį (Arturo Toscanini). Per jo aštuoniasdešimtąjį gimtadienį kažkas paklausė Toskaninio sūnaus Valterio, ką jo tėvas laiko svarbiausiu savo laimėjimu. Valteris atsakė: „Mano tėvui tokio dalyko būti negali. Kad ir ką jis tą akimirką darytų, jam tai yra pats svarbiausias dalykas gyvenime – ar jis diriguotų simfoniją, ar luptų apelsiną.“

Rašant šį skyrių, Kerola papasakojo, kaip kartą tikslo jausmas ją išgelbėjo nuo nuobodaus darbo:

> Baigusi koledžą, kur įgijau literatūros specialybę, pastebėjau, kad rinkoje nelabai reikia aukštąjį išsimokslinimą turinčių šios srities specialistų. Nors nebuvau tikra, ką noriu veikti, reikėjo susimokėti už butą, todėl įsidarbinau veržlios finansų maklerio įmonės priimamojo sekretore. Darbas turėjo daug privalumų, bet buvo viena didelė kliūtis: labai nemėgau

sekretorės darbo. Visą dieną atsakinėti į telefono skambučius sukeldavo man įtampą arba įvarydavo nuobodulį. Po mėnesio rytais nebenorėjau keltis, o mano nelaimingumas darbe apniaukė visą gyvenimą. Žinojau, kad galiu rinktis iš dviejų galimybių: susirasti kitą darbą arba sugalvoti, kaip pamėgti tą, kurį turiu. Nutariau padaryti abu dalykus. Kol ieškojau kitos darbo vietos, svarsčiau, kaip galėčiau tapti laimingesnė ten, kur buvau.

Išsikėliau uždavinį tapti „geriausia priimamojo sekretore pasaulyje". Kadangi visada labai norėjau padėti kitiems taip, kad jie tai pajustų, didelėmis raidėmis per visą registracijos knygą, gulinčią ant mano stalo, užrašiau žodį PASLAUGUMAS. Į telefono skambučius atsiliepdavau su šypsena, išmokau iš balso atpažinti dažniau skambinančius klientus ir kreipdavausi į juos vardu. Buvau girdėjusi kosmetikos magnatės Marijos Kej Eš (Mary Kay Ash) žodžius: „Įsivaizduok, kad kiekvienas tavo sutiktas žmogus ant kaktos turi užrašą „padaryk taip, kad jausčiausi svarbus"; aš jos žodžius įgyvendinau praktiškai. Pokštavau su makleriais, kitais darbuotojais ir apskritai savo darbo dieną paverčiau švente. Išaugo ne tik mano laimės jausmas – po mėnesio mane paaukštino, perkeldami į įdomesnį darbą tarp maklerių. Nors galų gale susiradau tinkamesnį pragyvenimo šaltinį, niekada nepamiršiu, kaip man pavyko visiškai pakeisti ir savo darbą, ir savo laimės lygmenį.

Tikslo turėjimas padeda plėstis ir kiekvieną akimirką jausti įkvėpimą, o tai natūraliai atveda į didesnę sėkmę. Kaip teigia Albertas Šveiceris (Albert Schweitzer), „sėkmė nėra kelias į laimę. Laimė yra kelias į sėkmę. Jei mėgstate savo darbą, jums pasiseks".

Panagrinėkite traukimosi ir plėtimosi simptomus ir pasižiūrėkite, ar esate tarp „studijuojančiųjų" tikslo fakultete.

Traukimasis	Plėtimasis
Emocijas patiriate be ugnelės	Veikiate su ugnele
Jaučiatės sutrikę, jums nuobodu	Jaučiatės džiugiai, jums įdomu
Jaučiatės pametę kryptį, nebereikalingi	Turite aiškų tikslą, aistringai jo siekiate
Veikiate išimtinai savo interesų naudai	Padedate kitiems

Gyvenimas su įkvėpimo ugnele stiprina ne tik jūsų, bet ir visų žmonių, su kuriais susiduriate, laimę.

Laimės įpročiai, kai gyveni turėdamas tikslą

1. Išsiaiškinkite, kas jus aistringai traukia
2. Pasiduokite akimirksnio įkvėpimui
3. Prisidėkite prie ko nors, didesnio už save

Pirmas laimės įprotis, kai gyveni turėdamas tikslą

Išsiaiškinkite, kas jus aistringai traukia

Kai išmokstame stipriai, aistringai pritarti tam, kas tikrai mums svarbu, tada mūsų gyvenimą pamažu nuspalvina ramybė, kaip auksinė saulės šviesa miško paklotę.
Dailininkas Thomas Kinkaide

„Gerai, – mąstote. – Pasiduodu! Noriu gyventi įkvėptas tikslo. Bet nuo ko pradėti?“ Užuominos, nuvesiančios į vienintelį, asmeninį tikslą, bus jūsų, užteks tik paprašyti. Viskas, ko jums reikia, tai stabtelėti.

Teisingai – stabtelėti.

Raskite laiko atitrūkti nuo kunkuliuojančio gyvenimo verpeto ir patyrinėti vidinį savo žemėlapį. Visiškai sąžiningai ir nieko nebijodami paklauskite savęs: kas mane aistringai traukia? Ką mėgstu veikti? Kas man *tikrai svarbu*? Atsakymai – aistringi jūsų potraukiai – lyg duonos trupiniais nubarstytas takelis atves į tikslą.

Geras būdas išsiaiškinti, kas jus traukia, – atlikti aistringųjų potraukių testą. Jį sudarė laimingųjų šimtuko atstovė Džaneta Etvud (Janet Attwood). Dvidešimt penkerius metus ji yra viena iš geriausių mano draugių, ir aš turėjau galimybę stebėti, kaip aistringųjų potraukių testas pakeitė jos pačios ir daugelio kitų žmonių gyvenimą. Džaneta yra puikus pavyzdys džiaugsmo, kylančio savo viduje atradus tikslą. Jos pasakojimas iliustruoja, kokį kelią jai teko nueiti iki „Aistringųjų potraukių testo“– taip vadinasi perkamiausia jos knyga, kurią Džaneta parašė kartu su savo buvusiu vyru, geriausiu draugu ir verslo partneriu Krisu Etvudu (Chris Attwood).

Džanetos pasakojimas

Daina ir šokis po gatvės žibintu

Kartą gyveno maža mergaitė, ji mylėjo visus ir viską, ypač savo mamytę. Mažoji mergaitė kartu su mamyte skaitydavo pasakas, žiūrėdavo filmukus, juokdavosi ir valandų valandas dainuodavo. Joms abiem kiekviena drauge praleista akimirka teikdavo patį nuostabiausią džiaugsmą.

Tomis laimingomis dienomis mažoji mergaitė kartais vakare išeidavo iš namų ir dainuodama šokdavo gatvėje po žibintu ant šaligatvio priešais namus. Ji įsivaizduodavo, kad vieną gražią dieną pasirodys tūkstančiams žiūrovų ir suvirpins jų širdis.

Kai mažajai mergaitei buvo maždaug septyneri, jos mama ėmė gerti. Dingo jos švelnus, mielas balsas, kuris taip meiliai dainuodavo jai lopšines apkamšant kiekvieną vakarą prieš miegą. Visa tai dingo, ir dabar mažoji mergaitė girdėdavo, kaip tėvas su motina visa gerkle rėkia vienas ant kito. Kad ir kiek kartų mažosios mergaitės motina pasižadėdavo nebegerti, vis tiek gėrė. Reikalai ėjo vis blogyn, kol vieną dieną mergaitės motiną uždarė į psichiatrijos ligoninę.

Kai galų gale ją išleido, motina vis tiek gėrė. Po kurio laiko mažosios mergaitės motina išvažiavo, apsigyvendavo tai vienoje, tai kitoje laikinoje prieglaudoje. Paskui ji visai dingo, ir mergaitė pradėjo laikraščiuose skaityti nekrologus, bijodama surasti ten jos pavardę. Negalėdama suprasti, kodėl jaučia pyktį, mažoji mergaitė išliedavo jį visiems aplinkiniams žmonėms, taip pat ir sau pačiai.

Metams bėgant, mažoji mergaitė darėsi vis nelaimingesnė.

Septyniolikos ją sumušė.

Aštuoniolikos ji buvo įjunkusi į narkotikus.

Devyniolikos ji gyveno su heroiną vartojančiais narkomanais ir lakstė motociklais su baikerių gauja „Pragaro angelai". Gyvenimas tapo viena nesibaigiančia narkotikų, sekso ir depresijos virtine. Mažoji mergaitė žinojo, kad jei nepakeis gyvenimo būdo, atsidurs ten, kur ir jos motina...

Ta maža mergaitė buvau aš.

Dvidešimties, pasiryžusi išvengti mamos likimo, atsisveikinau su praeitimi. Brolio padedama, susiradau kur gyventi, gavau darbą ir išmokau medituoti. Pradėjau skaityti knygas apie virsmą ir klausytis garso įrašų apie asmenybės ugdymą. Mano gyvenimas pasisuko į gerąją pusę, bet vis dar jaučiau, kad kažko trūksta. Darbai, kuriuos gaudavau, buvo neblogi, kai kurie ir visai geri, bet uždarbio vargiai užtekdavo sąskaitoms apmokėti. Vienu metu atsidūriau Silicio slėnyje, kur telkiau į darbą kompiuterių inžinierius. Tai *nebuvo* mano darbas. Jaučiausi visiškai sutrikusi, nežinodama, kur link krypsta mano gyvenimas.

Kartą pamačiau plakatą, kviečiantį į seminarą „Sakome sėkmei „taip" San Fransiske. *Gal nedidelė teigiamos nuostatos injekcija padės man pakeisti darbą*, pamaniau.

Seminarui prasidėjus, labai susidomėjusi stebėjau, kaip Debra, elegantiškai apsirengusi trisdešimtmetė moteris, išėjo į kambario priekį ir prakalbo. Jau po kelių minučių ji buvo mus visiškai patraukusi ir sužavėjusi.

Debra papasakojo apie jos atliktą šimto klestinčių Jungtinių Amerikos Valstijų piliečių apklausą. Paaiškėjo, kad visi tie žmonės, kuriems nuolat gerai klojasi, turi vieną bendrą dalyką.

– Ar kas nors žino, koks tai dalykas? – paklausė ji, apžvelgdama auditoriją. Kai niekas nepakėlė rankos, ji kalbėjo toliau: – Visi be

išimties buvo pasiekę penkis svarbiausius dalykus savo gyvenime, kurių, kaip *jie mane*, reikėjo norint, kad jiems sektųsi ir kad būtų savimi patenkinti.

Tą akimirką Žemė nustojo sukusis.

– Gal galėtumėte pakartoti? – paprašiau, sunkiai slėpdama jaudulį.

– Jiems visiems bendra tai, kad visi kaip vienas buvo pasiekę penkis svarbiausiaus dalykus savo gyvenime, kurių, *jų manymu*, reikėjo norint, kad jiems sektųsi ir kad būtų savimi patenkinti.

Galvoje išgirdau klyksmą: „Štai! Štai viskas, ką turiu žinoti. Reikia tik išsiaiškinti, ką *aš* manau esant penkiais pačiais svarbiausiais dalykais, padedančiais tobulai gyventi, ir tada tapsiu tokia, kaip tas šimtas klestinčių žmonių."

Sėdėjau, stebėjau, kaip kalba Debra, ir mąsčiau apie tai, ko man reikia tobulam gyvenimui. Suvokiau, kad dalytis su žmonėmis žinojimu apie virsmą taip, kaip daro Debra, buvo tai, ką noriu veikti labiau už viską pasaulyje. Tai supratau taip aiškiai, kad beveik pajutau skausmą. Jaučiausi, lyg gimdyčiau visiškai naują gyvybę! Paskui iškart pajutau nepaprastą vidinę tylą, vėliau užplūdo tokios nesudrumsčiamos laimės jausmas, kokio iki tol nebuvau patyrusi. Jis iškilo iš mano esybės gelmių, kai atsivėriau tam, kas man iš tikrųjų svarbu.

Važiuodama namo, visu garsumu atsisukau radiją ir dainavau visa gerkle, jausdama, kad tuoj turi įvykti kažkas stebuklinga. Tik nežinojau kas.

Po trijų savaičių buvau metusi darbuotojų telkėjos darbą ir įtikinusi Debrą priimti mane vesti seminarus „Sakome sėkmei „taip". Niekada nesigręžiojau atgal. Ateinančius metus praleidau, bandydama aiškiau suprasti, kokie penki dalykai suteiktų man tobulą gyvenimą. Eksperimentavau, kartais elgdamasi taip, kaip *turėčiau* (nelabai sėkmingai), o kitais kartais klausydamasi, ką sako širdis (visada sėkmingai). Kai darydavau tai, kas patiko mano vidui, išorėje liedavosi vis platesnės laimės ir sėkmės srovės.

Patirtis, įgyta aiškinantis tuos penkis man svarbiausius dalykus, paskatino sukurti aistringųjų potraukių testą – paprastą procesą, turintį padėti rasti gyvenimo tikslą, nurodant, ką tikrai mėgsti ir kas tau labiausiai rūpi. Tvirtai tikiu, kad tai, ką tu mėgsti, ir su tavimi susijusi Dievo valia, yra vienas ir tas pats.

Po kelerių metų, daugybei žmonių padėjusi atlikti aistringųjų potraukių testą ir pamačiusi, kokių įstabių rezultatų daugelis jų pasiekė, su savo geriausiu draugu, verslo partneriu ir buvusiu sutuoktiniu Krisu Etvudu parašiau knygą „Aistringųjų potraukių testas“, išpopuliarėjusią visoje šalyje. Be to, drauge pradėjome leisti žurnalą „Healthy Wealthy n Wise Magazine“, tapusį didžiausiu internetiniu virsmo temas gvildenančiu žurnalu pasaulyje.

Šiandien platinu aistringųjų potraukių testą visame pasaulyje, dirbu su tūkstančiais įvairiausios visuomeninės padėties žmonių. Gyvenu pagal savo aistringus potraukius, o mano gyvenimas panašus į nepaprastą nuotykį. Kokį poveikį darau kitiems, netikėtai supratau prieš kelis mėnesius, kai Majamyje skaičiau paskaitą 200 gyvenimo kryžkelėje atsidūrusių benamių moterų. Jos buvo nustojusios tikėti, svajoti, jos buvo pasidavusios. Dauguma manė, kad gyvenimas baigtas, išskyrus skausmingas kasdienes pastangas sudurti galą su galu.

Papasakojau joms kai kuriuos savo ankstyvosios jaunystės epizodus, tada kartu atlikome aistringųjų potraukių testą. Pasiūliau joms kasdien rinktis tai, kas jas labiausiai traukia, kas labiausiai uždega ugnį jų širdyse. Pažadėjau, kad jei taip darys, pamažu atsiras energijos pradėti gyventi laimingiau. Jos atras didybę, kuri, žinojau, slypi kiekvienoje iš jų.

Kai moterys, sujaudintos savyje atrastų dalykų, atsistojusios ėmė ploti, mano akys prisipildė ašarų. Prisiminiau mažą mergaitę, prieš daug metų šokusią ir dainavusią po gatvės žibintu, svajojusią suvirpinti žmonių širdis. Įgyvendinau tos mažos mergaitės svajones. Kelionė atvedė mane čia, kad galėčiau įteikti meilės dovaną toms puikioms moterims, tokioms panašioms į mano pačios motiną.

Daryk tai, ką mėgsti, mėk tai, ką darai

Svarbu ne daug galvoti, bet stipriai mylėti; darykite tai, kas geriausiai pabudina jūsų meilę.
Šešioliktame amžiuje Ispanijoje gyvenusi vienuolė ir mistikė šv. Teresė Avilietė

Kas padeda jūsų širdžiai plėstis? Kas verčia jūsų širdį dainuoti? Dauguma žmonių taip užsiėmę kasdieniais darbais, kad nekreipia į tai dėmesio. Susidomėjimas ir trauka, kartais vos juntami, visada byloja apie jus aistringai traukiančius dalykus.

Psichologas ir rašytojas Mihalas Čiksentmihalis (Mihaly Csikszentmihalyi), laikomas vienu garsiausių pasaulyje pozityviosios psichologijos atstovų, tyrą pasitenkinimo jausmą, patiriamą visiškai pasinėrus į kokią nors veiklą, vadina „tėkme“. Gali sustoti laikas, valandos gali atrodyti kaip minutės. Žmogus būna natūraliai susitelkęs, jį nelengva išblaškyti. Remiantis Pensilvanijos universiteto pozityviosios psichologijos centro, vieno iš mūsų šalies laimės tyrimų centrų, pozicija, įsitraukimas į tėkmę sukuriančią veiklą toks malonus, kad žmonės mielai ja užsiima dėl jos pačios, o ne dėl išorinių paskatų, tokių kaip pinigai. Ieškodami vietų, kuriose patiriate gyvenimo tėkmę, priartėsite prie jus aistringai traukiančių dalykų.

Džaneta sako, kad, „sykį išsiaiškinę, kas jums iš tiesų rūpi, kasdien rinkitės tuos aistrą keliančius dalykus“. Gyvenime daug pasirinkimų; kai renkatės daryti tai, kas jums svarbu, tuo išreiškiate savo ypatingą tikslą bet kur ir galite pritraukti tai, ko labiausiai norite gyvenime, – štai ir vėl tas traukos dėsnis!

Apie tai, kad reikia daryti tai, ką mėgsti, ir mėgti tai, ką darai, sužinojau iš savo tėčio. Jis labai mėgo dantų gydytojo darbą. Išėjo į pensiją septyniasdešimt dvejų, labai nenoriai. Tėtis troško susirasti naują savo talentų pritaikymo sritį, todėl išanalizavo, kodėl jam patiko dantų gydytojo darbas. Jis suprato, kad jam patiko ne plombuoti žmonėms burnas, o sudėtingas darbas rankomis, pojūtis, kad jis yra menininkas.

Todėl būdamas septyniasdešimt dvejų, tėtis ėmėsi siuvinėjimo – ir labai tai pamėgo. Jis tapo siuvinėjimo meistru, laimėjo prizų visoje Kalifornijoje. Prisimenu, kartą, kai jam buvo maždaug aštuoniasdešimt penkeri, parvažiavau namo aplankyti tėvų. Tėtis buvo ką tik pradėjęs siuvinėti didžiausią ir sudėtingiausią, kokį man buvo tekę matyti, paveikslą – didžiulį, sudėtingą Gyvenimo medį.

– Tėveli, kiek laiko reikės, kad jį pabaigtum? – paklausiau.

– Vaikeli, tokiu greičiu kaip dabar dirbu, manau, reikės ketverių metų, – atsakė jis.

Įsivaizduokite, kad aštuoniasdešimt penkerių metų žmogus pradeda ketverius metus truksiantį darbą – tačiau jo užsidegimas išreikšti meninius gebėjimus suteikė jam stiprų tikslo jausmą. O ar jis užbaigė tą paveikslą? Žinoma, kad užbaigė! Tai buvo didžiausias jo kūrinys. Dabar jis išdidžiai kabo ant sienos mamos svetainėje, tuose pačiuose namuose, kur mano tėvai pragyveno penkiasdešimt trejus metus.

Mano tėtis sakydavo, kad turintis tikslo pojūtį žmogus visada jaus džiaugsmą, kad ir ką jis dirbtų.

Pratimas

Išsiaiškinkite, kas jus aistringai traukia

Šis Džanetos ir Kriso Etvudų sudarytas pratimas yra pirmas žingsnelis, norint išsiaiškinti, kas jums iš tiesų svarbu. Kai būsite atlikę visą aistringųjų potraukių testą, žinosite, kaip atrasti penkis svarbiausius aistringus savo potraukius ir kaip prie jų priderinti savo gyvenimą. Visą testą galite rasti knygoje „Aistringųjų potraukių testas" (*The Passion Test)* arba internete www.PassionTestOnline.com.

1. Lapelyje surašykite bent dešimt dalykų, kurie jūsų gyvenimą ir darbą padarytų idealius. Užbaikite sakinį: „Kai mano gyvenimas taps tobulas, aš..." Pavyzdžiui, taip: „Kai mano gyvenimas taps tobulas, stengsiuosi užkrėsti žmones savo meile rašymui..."; „būsiu sveikas, lieknas, energingas"; „gražiai bendrausiu su draugais ir šeimos nariais".

   Jei pristigsite minčių, pamąstykite apie dalykus, kurių nieku gyvu nenorite gyvenime patirti, o tada paverskite juos priešingais. Pavyzdžiui, jei jaučiate, kad, „kai mano gyvenimas taps tobulas, niekada nebūsiu šalia melagių, apgavikų ar vagių", iš šių teiginių padarykite štai ką: „Kai mano gyvenimas taps tobulas, visada būsiu apsuptas dorų, sąžiningų ir atsidavusių kitiems žmonių."

2. Dabar prisiminkite keturis pažįstamus žmones, kurie nėra aistringai atsidavę tam, kas vyksta jų gyvenime. Apie ką jie kalba? Kur sutelkia dėmesį? Kaip elgiasi su žmonėmis, su kuriais daugiausia būna? Išvardykite bent penkis šių žmonių elgesio bruožus.

Ar kuriuos nors tokius elgesio bruožus atpažįstate savyje? Ar galite pasakyti, kaip toks elgesys gali pakenkti jūsų gebėjimui gyventi turint gyvenimo tikslą?

3. Išvardykite penkis per kitą savaitę padarytinus dalykus, padėsiančius pakeisti tokį elgesį ir pamažu priderinti savo gyvenimą prie 1 punkte surašytų dalykų, kad įžengtumėte į aistringą, tikslingą gyvenimą, kokio esate vertas.

Pasinaudota Janet ir Chrisui Attwoodams leidus.

Antras laimės įprotis gyvenimo tikslui
Pasiduokite akimirksnio įkvėpimui

Kai sekate paskui savo laimę... atsiveria durys ten, kur nemanėte jas esant ir kur jokiam kitam žmogui jų nebūtų.

Dvidešimtame amžiuje gyvenęs mitologijos tyrinėtojas ir dėstytojas Josephas Campbellas

Kai paaiškėja, kas jus labiausiai traukia, įsižiebia vidinė ugnis, parodanti, ką kiekvienu momentu daryti. Imate veikti iš įkvėpimo. Jūs *žinote,* ką norite gyvenime veikti, bet galite nežinoti, *kaip* tai atsitiks.

Sekimas paskui įkvėpimą nereiškia, kad darote tik tai, kas lengva. Įkvėpimas suteikia drąsos ir užsispyrimo daryti viską, kas privalo būti padaryta, kad būtų pasiektas tikslas, – net jei tai labai sunku ar baisu. Kai pajuntate įkvėpimą, imate veikti vidinio tikslo jausmo stumiami, o ne iš pareigos ar kad gautumėte kieno nors pritarimą.

Ronda Birn (Rhonda Byrne) yra puikus pavyzdys, kad galima spinduliuoti laime ir visiškai paklusti savo sielos šauksmui. Tai pastūmėjo ją sukurti filmą „Paslaptis“ ir to paties pavadinimo knygą. „New York Times“ juos vadina didžiausiu įvykiu saviugdos srityje. Be to, „Time“ žurnalas Rondą 2006 metais priskyrė prie šimto įtakingiausių pasaulio žmonių. Savo istoriją Ronda papasakojo duodama interviu, ir mudvi su Kerola parašėme toliau pateikiamą pasakojimą apie įkvėpimą, kurį ji patyrė prieš pasirodant jos filmui.

Rondos pasakojimas

Apie „Paslapties“ platinimą

Visada buvau laimingas žmogus. Turėjau nuostabią šeimą, gerų draugų, puikų ir mėgstamą televizijos prodiuserės darbą. Bet 2004-aisiais, per metus sukūrusi šešis kino filmo trukmės specialiuosius televizijos filmus, pasijutau išsekusi. Be to, mano tėvas buvo ką tik miręs, turėjau įveikti savo sielvartą, labai jaudinausi dėl motinos, kuri be galo sunkiai išgyveno tėvo mirtį. Vieną vakarą, pakalbėjusi su ja telefonu, puoliau į tokią neviltį, kad nesusilaikiau ir pravirkau.

Mano dvidešimt trejų metų duktė, pamačiusi, kokia aš nusiminusi, padavė man knygą sakydama: „Mam, manau, tai tikrai padės.“ Tai buvo Valaso Vatleso (Wallace Wattles) knyga „Mokslas apie praturtėjimą“ *(The Science of Getting Rich).* Buvau nustebusi, kaip knyga apie praturtėjimą gali padėti nustoti liūdėti dėl motinos, bet atsiverčiau ją ir ėmiau skaityti.

Sulig kiekvienu sakiniu mano nustebimas didėjo. Knyga buvo apie tai, kaip tapti turtingam, bet pinigai buvo tik jos dalis. „Mokslas apie praturtėjimą" aiškina, kaip patirti laimę ir gausą visur kur gyvenime. Nors niekada nebuvau skaičiusi nieko panašaus, iškart supratau, kad knygoje rašoma tiesa.

Kol pabaigiau skaityti, tapau visiškai kitokiu žmogumi. Lyg būčiau pirmą kartą pasižiūrėjusi aukštyn ir pamačiusi saulę. *Viskas* pradėjo atrodyti kitaip.

Kelias ateinančias savaites nieko daugiau neveikiau, tik skaičiau – rijau vieną knygą po kitos, ieškodama idėjų, apie kurias sužinojau iš Vatleso knygos. Perskaičiusi daugybę knygų supratau, kad aptikau pasaulyje labiausiai vertinamą paslaptį: tai, ką galvoji, ką jauti, sakai ir darai, tą pritrauki prie savęs. Tiesą sakant, savo tikrovę kuriame patys!

Kai šį principą pritaikiau praktiškai, mano gyvenimas visiškai pasikeitė. Netrukus žinojau, kad noriu šia paslaptimi pasidalyti su kuo daugiau žmonių. Turėdama patirties televizijoje ir kine, pamaniau, kad bus geriausia paskleisti šią žinią sukuriant filmą.

Didesnę kitų metų dalį su savo komanda styčiau filmą „Paslaptis" – taip jį nutariau pavadinti. Filmo kūrimas buvo nepaprastas nuotykis. Mes taikydavome traukos dėsnio principus, apie kuriuos kūrėme filmą, kiekviename jo etape: rašydami scenarijų, parinkdami rekvizitus, imdami interviu, net jį platindami.

Iš pat pradžių ketinau filmą platinti įprastu būdu – per kino teatrus ar televizijos kanalus. Bet dar nespėjus pabaigti filmuoti, galimybė platinti per televiziją užsitrenkė prieš pat nosį. Paskui, kai jau buvome sukūrę filmą, užsivėrė ir kino teatrų durys. Kreipėmės į televizijos kanalus ir kino studijas iš įvairių pasaulio šalių, bet niekur nieko nepešėme. Atsidūrėme tokioje padėtyje, kad, turėdami baigtą filmą, neturėjome supratimo, kaip jį platinti pasaulio šalyse.

Jaučiausi patekusi į aklavietę, kol supratau, kad kai stengiuosi rasti būdą, kaip mano ketinimas turėtų išsiskleisti, mane laiko

sąvoka *kaip*. Traukos dėsnis sako, kad turiu išlikti susitelkusi į tai, ką noriu sukurti: jausti dėkingumą ir džiaugsmą, kuriuos suteiks geras rezultatas, pasitikėti ir tikėti, kad kelias bus parodytas. Todėl pasistengiau neprisirišti prie neramių minčių ir planų, susijusių su filmo platinimu. Taip atsidūriau visiškoje tamsoje, nebegalėdama matyti kelio prieš save. Vis dėlto laikiausi užsibrėžto tikslo, širdyje jausdama džiaugsmą.

Tą minutę, kai nutariau nebegalvoti apie *kaip*, neįtikėtini vienas paskui kitą ėję įvykiai į mūsų gyvenimą atvedė bendrovę „Vividas“. Tuo metu „Vividas“ buvo pirmoji bendrovė pasaulyje, suteikianti galimybę žiūrėti vaizdo filmus internetu – tai buvo labai pažangi srautinio vaizdo siuntimo technologija, sudaranti žiūrovams galimybę žiūrėti filmus savo kompiuteriuose, kai jų nereikia net parsisiųsdinti. Iki tol ši technologija buvo naudojama tik trumpiems vaizdo filmams, pavyzdžiui, kino filmų anonsams. „Vividas“ juos gamindavo kino filmų studijoms. Niekas dar nebuvo bandęs šituo būdu platinti viso kino filmo, bet „Vividas“ buvo paskutinė mūsų viltis. Nuostabu, kad ieškodami platintojo buvome apskambinę daugybę šalių, o radome bendrovę vos per porą gatvių nuo mūsų patalpų Australijoje! Kartu su jų specialistais pasiekėme, kad „Paslaptis“ taptų pirmuoju kino filmu pasaulyje, platinamu per internetą srautinio duomenų siuntimo būdu. Dar nuostabiau buvo, kad ši visiškai nauja technologija leido mums parodyti filmą visame pasaulyje per dvidešimt keturias valandas, o apie kažką panašaus aš svajojau ir žinojau, kad taip bus, tik man sakydavo, kad tai neįmanoma.

„Paslaptis“ nutiesė visiškai naują kelią viešai rodyti filmus ir juos platinti. Paprastai kino filmai iš pradžių keliauja į kino teatrus ar mažmenines parduotuves. „Paslaptis“ tapo pirmuoju filmu pasaulyje, platinamu srautiniu vaizdo siuntimo būdu ir internetine prekyba kompaktinių plokštelių įrašais, ir tik *tada* pateko į mažmenines parduotuves ir kitokias įprastas pardavimo vietas. Po mūsų sėkmės kino studijos ir platinimo bendrovės iš visur kreipėsi į mus,

klausdamos, kaip išleisti kino filmą šiuo būdu. Žmonės manė, kad iš anksto tiksliai žinojome, kaip elgsimės, bet mes to nežinojome. Tik pasitikėdami ir ieškodami kelio apgraibomis, bet su džiaugsmu širdyje, pasiekėme tokių rezultatų.

Atradus traukos dėsnį, paaiškėjo mano tikslas: būti džiugiai nusiteikus ir kiekvienu veiksmu bei žodžiu dalytis tuo džiaugsmu su daugybe žmonių. Išmokau skirti ypatingą dėmesį savo vidiniam tikslui ir būti tame džiaugsme.

Kartais žengdavau žingsnį kuria nors kryptimi, bet labai greitai būdavau sustabdoma. Lyg Visata man būtų sakiusi: „Palauk, Bese. Kur tu eini?“ Tada atsigręždavau į pasitikėjimą, džiaugsmą ir dėkingumą ir paprašydavau: „Gerai, tuomet vesk mane.“ Palaukdavau ir iš tos džiaugsmingos vietos netrukus pamatydavau, kad veriasi visai kitas kelias.

Taip man atsitiko ir šiemet. Norėjau pradėti statyti kitą filmą, degdama nekantrumu dėl visko, ką troškau jame parodyti. Ėmiausi jo aistringai ir su užsidegimu, bet buvau tučtuojau sustabdyta. Iškart supratau, kad Visata tarė: „Ronda, turi pasirūpinti šiuo vaiku ir tik tada gimdyti kitą. Tegul „Paslaptis“ suauga ir subręsta, iš pradžių duok šitam vaikui viską, ką gali. Tu puoli per anksti.“ Tai supratau visomis savo esybės skaidulomis. Taigi sugrįžau atgal prie buvusio filmo.

Apie „naują kūdikį“ vis dar svajoju, jis toliau dega manyje, bet apie jį galvoju visai ramiai. Nutariau neprisirišti prie jokių jo kūrimo terminų. Esu tikra, kad širdis pajus, kada laikas pradėti, ir, kai ateis tinkamas laikas jo imtis, tai žinosiu tiksliai, sekundės tikslumu.

Prieš pradėdama rašyti knygą „Paslaptis“, laukiau, kada pajusiu vidinį postūmį, pasakysiantį, kad atėjo tinkamas metas. Neparašiau nė vieno žodžio tol, kol nepajutau, kad projektas jau subrendo. Vis bandžiau ir bandžiau patirti, kokie bus jo rezultatai, ir nujaučiau dar daugiau džiaugsmo, aiškumo, meilės. Kai pajutau, kad postūmis tikras, sėdau prie kompiuterio apsiašarojusi iš dėkingumo, meilės ir

džiaugsmo. Kasdien mano širdis visiškai ištirpdavo ir, kai tai atsitikdavo, protas nustodavo trukdęs ir kūrybinė galia tiesiog imdavo per mane tekėti. Džiaugsmas kalbėjo per džiaugsmą, todėl jis galėjo per save atsiverti pasauliui.

Jūsų darbas žinoti ne *kaip*, bet *kas*

Kai pajuntate, kad jus, kaip ir Rondą, įkvėpė tikslas, jums reikia jo laikytis ir daryti, kas reikalinga. Galite visiškai pasitikėti, kad įkvėpimas jus ves žingsnelis po žingsnelio. Filme „Paslaptis" Džekas Kenfildas pasakoja apie važiavimą automobiliu naktį, kai automobilio žibintai apšviečia tik 60 metrų kelio priekyje. Jis sako, kad net jei ir nematote kelionės tikslo, kad nenuvažiuotumėte į šalį ir nuvyktumėte ten, kur norite, pakanka priekyje apšviestos kelio dalies. Gyvenime jūsų įkvėpimo ugnis veikia kaip tie automobilio žibintai, leidžiantys pamatyti, kas bus toliau. Jūsų darbas yra sekti paskui tą šviesą.

Precesija: maži žingsneliai, dideli rezultatai

Kai darote tai, kam jaučiate įkvėpimą tą akimirką, dažnai nežinote, kokį poveikį turės jūsų veiksmai arba kur jie nuves. Nuo žiedelio prie žiedelio skraidanti bitė nežino, kad kryžmiškai apdulkina augalus ir sudaro sąlygas klestėti gyvybei. Ji domisi tik skraidymu, ją traukia vienas žiedelis po kito, iš jų ji renka medumi virsiantį nektarą.

Juodaodė amerikietė Rosa Parks, nesutikusi viešajame transporte sėdėti ant užpakalinės sėdynės, neturėjo supratimo, kad vienas drąsus jos poelgis šalies pietuose įžiebs pilietinių teisių judėjimą. Ji paprasčiausiai žengė žingsnį, kuris tuo metu jai atrodė teisingas, padarydama tai, kas, jos manymu, buvo nedidelis bandymas išsireikalauti teisių.

Garsus architektas ir aiškiaregys Bakminsteris Fuleris (Buckminster Fuller) vartojo terminą „precesija" – juo apibūdindavo reiškinį, susidedantį iš daugelio mažų žingsnelių, vedančių į stulbinamą, nenumatytą pabaigą.

Precesiją gyvenime esu patyrusi daug kartų. Jei prieš dvidešimt metų būtumėte man pasakę, kad rašysiu gerai perkamas knygas, būčiau pamaniusi, kad kuoktelėjote. Norėjau būti tik lektorė. Baisiausiai nemėgau rašymo!

Tiesą sakant, kai dirbau Austrijos krištolo bendrovėje, visi darbuotojai žinojo apie mano nusistovėjusį metodą rašyti svarbius dalykinius laiškus ir memorandumus. Laiško rašymą atidėliodavau kiek tik galėdavau. (Biuro personalas apie tai suprasdavo iš to, ar švarus mano darbo stalas: kuo jis švaresnis, tuo ilgiau atidėlioju.) Galiausiai, atidėjusi rašymą tiek, kiek įmanoma, ir nesėkmingai pamėginusi išspausti kelis sakinius, eidavau į bendradarbio Džėjaus kabinetą ir išprašydavau, kad jis parašytų laišką už mane. Buvau įsitikinusi, kad esu prasčiausia rašytoja pasaulyje.

Kai išėjau iš darbo ir tapau personalo instruktore, vienintelis darbas, kokį pavyko rasti, buvo mokyti rašyti kanceliariniu stiliumi. Pirmutinė reakcija buvo tokia: „Jokiu būdu! Koks čia pokštas?" Bet viduje jaučiau, kad tai būtų tinkamas darbas. Sutikusi imtis šio darbo, išmokau viską apie rašymą bei redagavimą ir pastebėjau, kad šiek tiek sugebu rašyti. Po šešerių metų, kai sumaniau rašyti „Vištienos sriubą moters sielai", buvau pasirengusi: turėjau įgūdžių, kurių reikia knygai kartu su kitu autoriumi parašyti. Tikrai to neplanavau, bet taip pasisuko gyvenimas.

Nemažai žmonių sakosi girdį trimituojant fanfarą, kai jiems į galvą ateina Didžioji idėja. Daugelis to negirdi. Galbūt manote, kad turite ypatingą ir unikalų talentą, bet dar nesuradote būdo, kaip jį parodyti. Galite būti tikri, kad jei nenukreipsite akių nuo apšviesto kelio, galimybė pati atsiras, kai mažiausiai to tikėsitės.

Pratimas

Veikti iš įkvėpimo

Man patinka galvoti, kad įkvėpimas yra *buvimas dvasioje* ir kad visą dieną man vadovauja siela. Norint veikti iš įkvėpimo, patartina pradėti dieną sau užduodamais klausimais; šiek tiek pakeitus, jie paimti iš knygos „Mokymas apie stebuklus“ *(A Course in Miracle)*. Štai ką reikia daryti:

1. Užsimerkite ir kelis kartus giliai, lėtai įkvėpkite.
2. Užduokite sau šiuos tris klausimus:

Ką Dvasia pavestų man padaryti?
Kur Dvasia pavestų man nueiti?
Ką ir kam Dvasia pavestų man pasakyti?

3. Tą dieną gyvendami kaip įprasta, pasinaudokite gaunamais atsakymais, „kad apšviestumėte 60 metrų kelio prieš save“.

Antras laimės įprotis gyvenimo tikslui
Prisidėkite prie ko nors už save didesnio

Nežinau, koks bus jūsų likimas, bet vieną dalyką žinau gerai: tikrai laimingi bus tik tie, kas ieškos tarnystės ir atras, kaip tarnauti.
Gydytojas ir humanistas Albertas Schweitzeris

Laimingiausi žmonės gyvenime prisideda prie kažko už save didesnio. Iš nuolatinę sėkmę ir laimę patiriančių žmonių imdamas

interviu knygai „Sėkmė sukurta išlikti ilgam“, Stiuartas Emeris (Stewart Emery) pastebėjo, kad tie žmonės nesiekė nei šlovės, nei turto ar valdžios. Tokius tikslus puoselėjantys žmonės neišvengiamai pasijunta ištuštėję ir nelaimingi.

O aš iš pokalbių su laimingųjų šimtuku supratau, kad laimingi be priežasties žmonės gali būti garsūs, turtingi ir galingi, bet tai tėra visaverčio ir aistringo gyvenimo, prasmingos tarnystės kilniam tikslui padarinys. Kartą Ofra Vinfri (Oprah Winfrey) yra pasakiusi: „Aš niekada nesiekiau pinigų, tik prašiau: *Dieve, pasinaudok manimi. Parodyk man, kaip suimti visa tai, kokia esu, kuo noriu būti ir ką galiu dirbti, ir panaudoti aukštesniam už save tikslui.*“

Laimingųjų šimtuko atstovė Lina Tvist (Lynne Twist) taip pat yra tarp žmonių, paskyrusių savo gyvenimą aistringam aukštesniojo tikslo siekimui. Kartais ji vadinama šiandiene Motina Terese. Esu laiminga, kad darbo ir asmeniniai reikalai suvedė su Lina. Kai atsiduriu šalia jos, mane sujaudina iš jos sklindantis grožis ir gerumas, kad ir ką veiktų. Dažnai ji būna tokia kupina dėkingumo, kad jos akys sudrėksta nuo ašarų. Imdama iš Linos interviu, išgirdau šį pasakojimą apie tai, kaip ji pajuto pašaukimą tarnauti.

Linos pasakojimas

Pašaukimas

Paauglystėje gyvenau dvejopą gyvenimą. Daugumai atrodžiau paprasta dvidešimto amžiaus šešto dešimtmečio moksleivė. Gaudavau vien aukščiausius pažymius, vado-

vavau aistruolių komandai, buvau išrinkta karaliene per absolventų vakarą ir net vaikščiojau į pasimatymus su futbolo komandos kapitonu. Bet buvo ir kita Lina, giliai tikinti. Ji kasdien keldavosi prieš švintant, kad spėtų į rytines mišias, garbino Motiną Teresę ir puoselėjo svajonę tapti vienuole. Kuri iš jų buvau tikroji aš? Jos abi.

Toks dvejopas gyvenimas prasidėjo tada, kai mirė tėvas, kurį labai mylėjau. Jis vadovavo džiazo orkestrui, panašiai kaip Glenas Mileris (Glenn Miller), ir mūsų namuose visada skambėdavo juokas, juose būdavo pilna muzikantų, buvo šokama ir dainuojama. Netikėtai, likus dviem dienoms iki mano keturiolikto gimtadienio, tėvas mirė ištikus širdies smūgiui; tai įvyko ramiai, kai jis miegojo. Jam buvo tik penkiasdešimt metų.

Jo mirtis man buvo nesuvokiama. Patirtas sukrėtimas ir sielvartas skatino ieškoti gilesnės gyvenimo prasmės, ir aš atsisukau į Dievą ir bažnyčią. Kaip tik tada pradėjau trokšti gyvenimo tarnystėje, gyvenimo, kuris paliktų pėdsaką.

Savo dvasingumą slėpiau nuo pažįstamų vaikų, nes būti tikinčiai nebuvo „kieta“, tačiau vidinio ir išorinio gyvenimo spragą stengiausi užpildyti dalyvaudama bendruomeninėje veikloje, į kurią įtraukiau ir savo draugus. Ėmėmės visokiausių darbų – rinkome parduoti tinkamus drabužius, už juos gautos lėšos buvo skiriamos bendruomenės reikalams, privačiai mokėme neturtingų šeimų vaikus, iškritusius iš mokyklos. Buvo malonu padėti kitiems žmonėms, ir mes tai darėme su užsidegimu.

Baigusi vidurinę mokyklą, įstojau į Stanfordo universitetą, studijavau Rilkės, Rumi ir kitų poetų mistikų eiles, ir tai kompensavo kasdienį bažnyčios lankymą. Vis dar ieškojau atsakymo, kokia mano misija šiame pasaulyje, kai įsimylėjau Bilį Tvistą. Kai buvau paskutiniame kurse, mes susituokėme, ir netrukus mums vienas po kito gimė duktė ir du sūnūs.

Nors tai buvo laimingi metai, manyje nuolat kirbėjo noras ieškoti gilesnės gyvenimo prasmės. Jis paskatino užsirašyti į saviugdos

seminarą *est**. Šis seminaras padėjo man pasikeisti. Mokiausi pas garsų išradėją, dizainerį ir futuristą Bekminsterį Fulerį (Buckminster Fuller), kurio knygas buvau skaičiusi studijuodama ir labai jomis žavėjausi. Kai dar buvo jaunas, trisdešimt dvejų, Bekis mąstė apie savižudybę. Paskutinę akimirką jos atsisakęs, taip sau tarė: „Galbūt esu niekam tikęs, bet gal galiu paimti šį niekam tikusį gyvenimą ir padaryti taip, kad jis paliktų pėdsaką." (Tiesą sakant, tai Bekis pamėtėjo posakį „Palik pėdsaką savo gyvenimu".) Jis pradėjo eksperimentą, norėdamas pasižiūrėti, ar paprastas žmogus gali pakeisti pasaulį ir atnešti naudos visai žmonijai.

1977 metais padėjau Bekiui susipažinti su *est* programos įkūrėju Verneriu Erhardu (Werner Erhard). Ir iš tos pažinties atsirado „Bado projektas" – siekis, kad iki 2000 metų pasaulyje nebeliktų badaujančiųjų.

Kai po kelių dienų išgirdau apie tą projektą, manyje kažkas sprogo. Net neabejojau, kad tai ir yra mano paskirtis. Išėjau iš „filmo apie gyvenimą, kuriame vaidinau pati save" ir tapau antraeilio vaidmens atlikėja kur kas didesniame filme. Šio didžiojo pašaukimo akivaizdoje mano asmenybė ir mano dienotvarkė netikėtai tapo šalutiniais dalykais. Atsidavimas žadindavo mane rytais, parodydavo, kuo apsirengti ir kur eiti. Jis suteikdavo man iškalbos ir pamėtėdavo žodžius, kuriuos turiu ištarti.

Ėmiau vadovauti „Bado projektui", bet netrukus pajutau, kad vos pavelku naštą. Ir vėl gyvenau dvejopą gyvenimą – šį kartą buvau priemiestyje vaikus auginanti mama ir kampanijos dalyvė, nors dabar to neslėpiau. Turėjau nuostabų vyrą ir tris vaikus – šešerių, aštuonerių ir dešimties metų – ir mano pareiga buvo būti su jais; taip pat buvau įsipareigojusi daryti viską, ko tik reikės, kad iki 2000 metų pasaulyje išnyktų badas. Abu mano įsipareigojimai gyvavo vienas šalia kito, kartais tiesiogine prasme. Žmonės iš Banglade-

* Est (*lot.*) – yra.

šo, Švedijos, Japonijos ir Etiopijos gyvendavo mūsų namuose, kol Jungtinėse Valstijose jie būdavo mokomi pagal „Bado projektą“. Aš nuolat keliavau, todėl kai tik buvo galima, veždavausi kartu vaikus ir Bilį. Kitos šeimos per atostogas vykdavo į Disneilandą ir Aspeną, o mes – į Zimbabvę ir Indoneziją.

Pinigų turėjome užtektinai, todėl galėjau pasisamdyti puikią man padedančią namų ekonomę, bet vis tiek iš visų jėgų stengdavausi savaitgaliais būti namuose. Taigi pirmadienį skrisdavau į Indiją ir grįždavau namo penktadienį! Nuolat jaučiau įtampą, kad turiu plėšytis į dvi skirtingas puses.

Kartą sekmadienį, pametusi galvą dėl to, kad praleidau dukters choro koncertą ir sūnaus futbolo pirmenybių varžybas, sušaukiau šeimos susirinkimą. Visiems ratu susėdus ant grindų, pasakiau Biliui ir vaikams štai ką: „Jaučiuosi labai nusikaltusi, kad šiemet nepasiuvau kostiumų Visų Šventųjų dienos išvakarėms, kad praleidau koncertą ir varžybas. Man reikia jūsų leidimo, kad galėčiau dirbti toliau. Esu labai atsidavusi savo darbui „Bado projekte“, bet kartu mane drasko tai, kad negaliu visko suspėti.“ Nespėjusi baigti, pravirkau.

Priėjo Vasara, mano aštuonmetė dukrelė, ir apkabinusi tarė: „Mam, jei taip trokšti, kad pasaulyje nebebūtų bado, mes nenorime, kad mus vežiotum pas dantų gydytoją. Tai gali padaryti kas nors kitas. Mūsų gyvenimas pats nuostabiausias, su mumis gyvena puikiausi žmonės. Mes tokie *laimingi* ir taip tavimi didžiuojamės.“

Abu mano sūnūs ir vyras prisijungė, apkabindami Vasarą ir mane, ir vyras tarė: „Dirbk toliau. Mes labai žavimės tavo atsidavimu, jis apšviečia mūsų gyvenimą.“ Apsikabinę ir verkėme, ir juokėmės, ir tą akimirką praraja tarp abiejų man tokių brangių dalykų užsivėrė nepalikdama jokių dvejopo gyvenimo pėdsakų.

Uždavinys, kad pasaulyje nebeliktų alkstančiųjų, tapo visos šeimos veikla. Vaikai padėdavo biure, dažnai atsigulę po stalu darydavo namų darbus, ir visi tapome pasaulio piliečiais. Dabar suprantu, kad

mano vaikai neturėjo turėti dviejų atskirų gyvenimų – vieno „normalaus", kito „dvasinio". Mes juos abu sujungėme, dėl to mums buvo tik geriau.

Dažnai galvojama, kad gyventi prasmingą gyvenimą reiškia aukotis, bet man yra kaip tik priešingai. Turėjau galimybių daryti darbus ir sutikti žmonių, apie kokius net neįsivaizdavau. Kai galiausiai sutikau savo vaikystės heroję Motiną Teresę, tarp mūsų iškart užsimezgė tvirtas ryšys. Ji vadino save „pieštuku Dievo rankoje" ir jautė, kad per ją ir kitus į ją panašius žmones Dievas pasauliui rašo savo istoriją. Aš galėjau tai suprasti: ir jaučiau, jog Dievas manimi naudojasi, kad parašytų, jog atėjo galas badui ir su juo susijusioms kančioms.

Gyvenimas atsidavus man suteikė galimybę padirbėti šalia Motinos Teresės, pabendrauti su Dalai Lama bei palaikyti nuolatinį ryšį su arkivyskupu Desmondu Tutu ir Nelsonu Mandela. Tai buvo žmonės, kurių niekada nemaniau pažinosianti, ką jau kalbėti apie galimybę su jais dirbti. Mano gyvenimas atsidavus suteikė man ne mažiau svarbią privilegiją pasirodyti išmintingų ir drąsių žmonių iš viso pasaulio akivaizdoje. Po 1984–1985 metų bado penkias dienas ir naktis su grupe etiopių, kurių vaikai buvo mirę iš bado, sėdėjome prie išdžiūvusio šulinio. Tos ir kitos į jas panašios moterys mane įkvėpė nesustoti ir toliau siekti užsibrėžto tikslo.

1977 metais, kai pradėjome įgyvendinti „Bado projektą", per dieną iš alkio ir bado mirdavo 44 000 žmonių, daugiausia vaikų iki penkerių metų, ir tas skaičius kasmet didėjo. Dabar, nors pasaulio gyventojų skaičius išaugo daugiau kaip 50 proc., per dieną iš alkio ir bado miršta 19 000 žmonių – mažiau kaip pusė, palyginti su 1977 metais. Nors mirštančiųjų vis tiek dar labai daug, tai stulbinamas laimėjimas.

Visada maniau, kad „Bado projekte" dirbsiu visą likusį gyvenimą – panaikinsiu badą arba mirsiu tai darydama. Tačiau 1994-aisiais, didžiam savo nustebimui, pajutau naują pašaukimą. Iš pradžių nekreipiau į jį dėmesio manydama, kad jis tik atitraukia mane nuo

laukiančios veiklos, bet jo balsas buvo toks atkaklus ir toks įtikinamas, kad galiausiai privertė pažvelgti į savo vidų ir pasirinkti kitą gyvenimo kryptį. 1996 metais kartu su Bilu įsteigėme „Pačamamos aljansą", kad kartu su Pietų Amerikos čiabuvių tautelėmis išsaugotume atogrąžų miškus ir sukurtume naują pasaulinę viziją apie visko, kas gyva, darną. Mokslininkai numato, kad, netekusi atogrąžų miškų, Pietų Amerika taps dykyne, prasidės badas, nuo jo kentės milijonai žmonių, iškils pavojus visai planetai. Šis mano tikslas nėra labai nutolęs nuo pradinės misijos, kaip gali atrodyti: užuot stengusis pasaulyje panaikinti alkį, siekiu užtikrinti, kad pirmiausia nesusidarytų sąlygos jam atsirasti.

Pastaruosius trisdešimt metų, paskirtų aukštesniam mane pašaukusiam tikslui, kad ir kokiu būdu jis pasireiškė, nugyvenau kur kas laimingiau, nei galėjau įsivaizduoti.

Kad gyvenimas paliktų pėdsaką

Kad prisidėtumėte prie kažko už save aukštesnio, nereikia būti Motina Terese ar Lina Tvist. Kai atrasite, kas jums svarbu, kasdien mažais ir didesniais darbais padėsite žmonėms ir pasauliui.

Tikrai nėra svarbu, kam nutarsite tarnauti. Žmones traukia skirtingi dalykai. Vieniems tai laukiniai gyvūnai, kitiems – socialinis teisingumas, skurdo mažinimas ar pastangos, kad visi vaikai galėtų mokytis meno. Smulkmenos nėra svarbios. Kai tarnaujate aukštesniam už save tikslui, jūsų gyvenimui tai suteikia daugiau prasmės ir džiaugsmo. Pati esu tai patyrusi, dalyvaudama bendruomenės Vyresniųjų brolių ir vyresniųjų seserų programoje. Didžiulį malonumą man teikia galimybė pabūti su nuostabia mažąja sesute Lėja.

Noras palikti pėdsaką gali paveikti net paprastus sprendimus, pavyzdžiui, tai, ką valgote, į kurią parduotuvę vaikštote, kokiu auto-

mobiliu važinėjate. Turiu draugę, važinėjančią hibridiniu automobiliu ir valgančią tik ekologiškus maisto produktus, įsigytus artimiausiame ūkininkų turgelyje. Ji sako, kad šitokiu būdu balsuoja pinigine, nes taip leisdama pinigus remia tai, kuo tiki.

Nereikia būti turtingam, kad jūsų paaukotos lėšos duotų puikių vaisių. Skirdami labdaros organizacijai vos 10 ar 20 dolerių, galite padėti šeimai pramisti savaitę, nusipirkti karvę ar ožką, finansuoti smulkųjį verslą ar nusipirkti javams užsiauginti būtinų sėklų ir tuo palikti ryškų pėdsaką kitų žmonių gyvenime. Prisidėdami prie kažko už save aukštesnio, nebūtinai turite aukoti pinigų; galite skirti laiko, parodyti susidomėjimą ar rūpestį.

Moksliniai tyrimai rodo, kad savęs dalijimas kitiems – altruizmas – susijęs su geresne savijauta, stipresne sveikata ir laime tol, kol nepradedate „duoti per daug". Savęs dalijimas neturi tapti abipuse priklausomybe, pastangomis užpildyti vidinę tuštumą ar tarnavimu kitiems skriaudžiant save. Tarnystė, apie kurią kalbu, kyla iš džiaugsmo, įkvėpimo ir tikslo, į gyvenimą ji įneša daugiau ramybės ir padeda gerai jaustis.

Pratimas

Prašymo atsiųsti tarnystę vizualizacija

Šią vizualizaciją galite atlikti ko nors paprašę jums vadovauti arba klausydamiesi savo pačių balso įrašo, padėsiančio įveikti atskirus etapus. Kitas būdas – iš pradžių nurodymus perskaityti, o paskui tyliai atlikti pratimą.

1. Atsisėskite arba atsigulkite tokioje vietoje, kur būtų ramu ir niekas netrukdytų. Užsimerkite ir lėtai, giliai kvėpuokite iš pilvo, atpalaiduokite visą kūną.

2. Stenkitės pajusti vis didėjantį lengvumą ir plėtimąsi, kol pasijusite toks lengvas, kad pamatysite, jog imate sklandyti virš savo kūno.
3. Dabar įsivaizduokite, kad esate aukštai pakilę virš savo kūno, jog plevenate virš Žemės. Pasižiūrite į apačioje plytinčią planetą ir pamatote nuostabų žydrai mirguliuojantį rutulį. Matote vandenynus, žemynus, didelius debesų tumulus. Pasižiūrite iš arčiau ir pamatote kalnus, miškus, slėnius ir miestus.
4. Matote daugybę žmonių ir gyvūnų, kurie gyvena tarpusavyje susiję. Pasijuntate susijęs su visa po jumis plytinčia gyvybe. Pajuntate, kad esate didžiulio projekto dalis. Sutelkiate dėmesį į klausimą: *Kaip esu kviečiamas tarnauti?*
5. Pajuntate, kad jus traukia prie tokios vietos, kuri jums ypač svarbi arba jus žavi. Matote situaciją, skatinančią jus tarnauti. Jums gali būti parodytas žmogus, vieta ar dar kas nors, kas jums pažįstama, o galbūt ir visiškai nauja. (Jums gali būti parodyta, kad padedate gyvūnams, padedate išgydyti kokią nors ligą, išsaugoti vandenynus ar dirbate su vaikais savo gyvenamojoje vietoje ar kurioje besivystančioje šalyje.) Būkite smalsūs ir drąsūs. Žiūrėkite, kur nusileidžiate, kokioje aplinkoje atsiduriate ir ką ten galite veikti. Galite gauti vieną ar kelias užuominas apie jūsų laukiančias galimybes. Būkite atviri joms visoms.
6. Kai pajusite, kad patyrimas baigėsi, išreikškite dėkingumą ir pamažu sugrįžkite į kambarį, kuriame sėdite ar gulite. Apmąstykite, kaip galite pasinaudoti jums parodytais vaizdiniais, kad nuvyktumėte ten, kur būtumėte naudingas. Stebėkite, kaip toliau klostysis jūsų gyvenimas.

Apibendrinimas ir į laimę vedantys žingsniai

Kai gyvenate tikslo įkvėpti, renkatės tai, kas jus aistringai traukia, kai jūsų kelią apšviečia įkvėpimo ugnis, dideliais ir mažais darbais prisidedate prie kažko už save didesnio, taip dengiate savo laimės namų stogą. Naudokitės toliau pateiktais patarimais, norėdami praktiškai įgyvendinti laimės įpročius, susijusius su gyvenimu turint tikslą:

1. Ieškokite, kaip savo darbą paversti karjera, o karjerą – pašaukimu. Ką galite pakeisti savo dabartiniame gyvenime, kad tikslas jums suteiktų kuo daugiau įkvėpimo?
2. Kas šešis mėnesius atlikite visą aistringųjų potraukių testą, kad nepamestumėte iš akių jums tikrai svarbių dalykų.
3. Kiekvieną dieną pradėkite klausimu: „Ką prasminga galėčiau šiandien nuveikti?“ Paskui visą dieną leiskitės įkvėpimo vedami.
4. Paklauskite savęs: „Kaip geriausiai galėčiau padėti žmonėms?“ Pabandykite padirbėti savanoriu savo gyvenamojoje vietoje: paskambinkite į senelių namus, maisto banką, gyvūnų prieglaudą, mokymo kursus, aplinkosaugos draugiją – sąrašas gali būti begalinis. Paklauskite, kaip jiems galėtumėte padėti. Net kartą ar du per mėnesį savanorystei skirta valanda gali palikti pėdsaką jūsų pačių ir kitų žmonių gyvenime.

9

Sodas. Ugdykite darnius tarpusavio santykius

Kas pats yra laimingas, suteikia laimės ir kitiems.
Rašytojas ir humoristas Markas Twainas

Man patinka sėdėti sode. Mėgstamiausia mano vieta yra suolas saulėtame kampe, iš ten puikiai matau gėles ir kiemo medžius. Ten nuostabiai gerai pavyksta atsipalaiduoti po beprotiškos dienos arba kelias minutes pasigėrėti supančiu grožiu.

Jūsų gyvenime esantys žmonės yra sodas, augantis aplink jūsų laimės namus. Ką matote pasidairę po tą sodą – puikias rožes ir sodrius jurginus ar piktžolėmis užžėlusį lopinėlį? Tarpusavio santykiai mus veikia panašiai – kelia dvasią arba mus slegia. Laimingi žmonės su supančiais žmonėmis palaiko gerus santykius, padedančius puoselėti ir stiprinti jų laimę.

Žmonių įtaka

Daugybė pozityviosios psichologijos mokslinių tyrimų rodo, kad geri socialiniai santykiai yra vienas tiksliausių požymių, bylojančių, jog žmogus yra laimingas. Čikagos universiteto Naciona-

linio nuomonių tyrimų centro atlikta apklausa atskleidė, kad yra 50 proc. didesnė tikimybė, jog žmonės, turintys penkis ir daugiau artimų draugų (neskaičiuojant šeimos narių), save pavadins „labai laimingais", palyginti su turinčiais mažiau artimų draugų. Kita 800 žmonių apklausa parodė, kad žmonėms, kurie turtą, sėkmę ir visuomeninę padėtį vertina labiau nei artimus draugus ir darnius santykius su mylimu žmogumi, tikimybė būti „gana" arba „labai" nelaimingiems yra du kartus didesnė.

Laimės tyrimų pradininkas Edvardas Dineris (Edward Diener) ir pozityviosios psichologijos pradininkas Martinas Zeligmanas (Martin Seligman) 2002 metais tyrė dvi žmonių grupes: surinkusių pačius aukščiausius ir pačius žemiausius įverčius pagal standartinę laimės matavimo priemonę. Jie nustatė, kad visiems laimingųjų grupės žmonėms buvo būdingas tas pats bruožas (nelaimingųjų grupė jo neturėjo) – šie žmonės turėjo artimų ir pasitikėjimo vertų draugų.

Imdama interviu pastebėjau tą pačią savybę. Nors laimingųjų šimtukui priklausantys žmonės labai skyrėsi pagal turimų draugų skaičių, santykiai su kiekvienu iš jų buvo tokie geri, kad stiprino jų laimę. Laimingųjų šimtukas išsiskiria tuo, kad šie žmonės nesiekia, jog aplinkiniai atneštų jiems laimę. Būdami laimingi be priežasties, džiaugiatės galėdami būti drauge su draugais ir šeima, bet kartu mėgstate pabūti ir vieni, savo pačių draugijoje. Savo laimę nešate *į* savo santykius su draugais, o ne stengiatės pasisemti laimės *iš* jų.

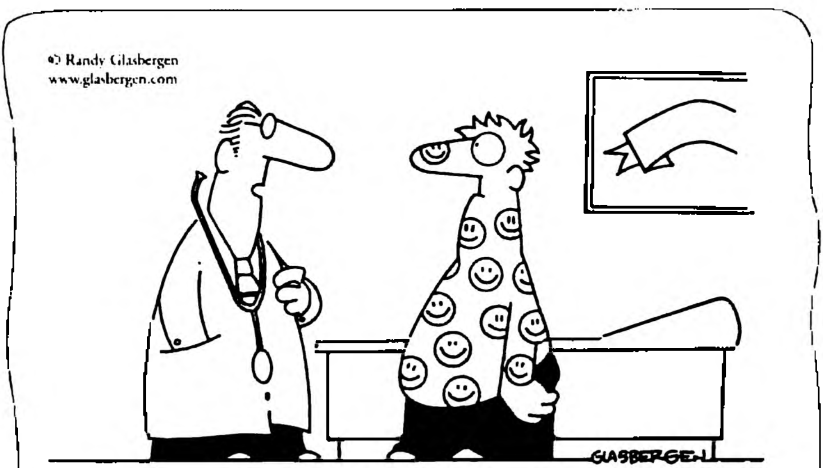
Emocinis užkratas

Remiantis vienu įstabiausių pastarojo dešimtmečio neurologijos mokslo atradimų, mūsų smegenų sandara sutvarkyta taip, kad žmogus galėtų pajusti kitą žmogų. Visi, su kuriais bendraujame ar tik linktelėję galva prasilenkiame gatvėje, stimuliuoja mus jungiantį „neuronų tiltą". Mūsų smegenyse yra „veidrodinių neuronų", prisiderinančių prie šalia esančių žmonių arba, priešingai, išsiderinančių.

Ar esate kada save pagavę nesąmoningai mėgdžiojant veido išraišką, pozą, kūno kalbą, kalbos ritmą žmogaus, su kuriuo kalbate? Arba žiovaujant, nes taip sureagavote į kito žmogaus žiovavimą, nors patys ir nesate pavargę? Jums stebint, kaip kitas žmogus daro kokį nors veiksmą, neuronai „atspindi" tą veiksmą jūsų smegenyse, lyg patys jį darytumėte!

Veidrodiniai neuronai taip pat siejami su mūsų gebėjimu suprasti kitų žmonių emocijas, todėl aišku, kodėl į kambarį įžengus supykusiam ar nuliūdusiam žmogui tai pajunta visi. Arba kodėl vos pamačius kitą iš susijaudinimo apsiašarojusį asmenį to pakanka, kad mūsų pačių akys prisipildytų ašarų. Kai kurie mokslininkai mano, kad autizmas, kuriam būdingas nemokėjimas bendrauti su žmonėmis, gali atsirasti dėl veidrodinių neuronų pažeidimo.

Mūsų emocijos užkrečiamos. Remiantis pasaulyje žinomo psichologo Danieliaus Golmano (Daniel Goleman), knygų „Emocinis intelektas" *(Emotional Intelligence)* ir „Socialinis intelektas" *(Social Intelligence)* autoriaus, darbais, emocijos perduodamos nuo vieno žmogaus kitam lyg gripas. Ir nors „užsikrėsti" pakilia nuotaika visai



„Turbūt turėjote ryšių su užkrečiamai besišypsančiu žmogumi."

neblogai, nėra gerai persiimti kito žmogaus pykčiu, pavydu, nerimu ar neapykanta.

Dr. D. Golmanas teigia, kad kuo glaudesnis emocinis ryšys su kokiu nors žmogumi, tuo didesnis to žmogaus poveikis mums, ypač per ilgesnį laiką. Esu gavusi nuostabių jausmų iš man pačių artimiausių žmonių, ypač iš Sergijaus. Sąmoningai nebuvau įrašiusi laimės į idealaus gyvenimo draugo savybių sąrašą, bet man tikrai nepaprastai pasisekė, nes Sergijus yra labai laimingas žmogus. Jis neginčijamai nusipelno teisės būti tarp šimto laimingųjų ir, tiesą sakant, dažnai nesusilaiko nedainavęs. Iš pradžių maniau, kad jis tiesiog stengiasi padaryti man įspūdį, nes maudydamasis duše taip garsiai plėšdavo puikias italų meilės dainas, kad skambėdavo visas namas. Tačiau net ir dabar, kai jam nebereikia stengtis daryti man įspūdžio, dainavimas duše linksmai ir garsiai tebėra jo kasdienė veikla. Ir tai dar ne viskas. Sergijus dainuoja ruošdamas pusryčius, skalbdamas (taip, jis skalbia), atsakinėdamas į elektroninius laiškus, – beveik visą dieną. Kartais, norėdama pasikalbėti telefonu darbo reikalais, turiu išeiti iš kabineto ir paprašyti, kad dainuotų tyliau. Bet galimybės patirti džiaugsmingą jo įtaką nemainyčiau į nieką pasaulyje.

Pagalvokite, kokie žmonės yra jūsų gyvenime? Ar norite „užsikrėsti“ jų emocijomis?

Miela drauge!

Santykiai su žmonėmis kūną veikia biochemiškai. Kai sveikai bendraujame su žmonėmis, smegenys į ląsteles siunčia laimės chemines medžiagas, o kai mūsų socialiniai santykiai išsiderina, išsiskiria kenksmingos cheminės medžiagos.

Remiantis naujausiais tiriamaisiais mokslo darbais, dėl savo biocheminių savybių moterys dažniau nei vyrai ieško galimybių bendrauti su žmonėmis. Nors ir vyrų, ir moterų organizmas įtampos sąlygomis išskiria adrenaliną ir kortizolį, Kalifornijos universiteto

(Los Andželas) mokslininkai, atlikę dėmesio vertą tyrimą, nustatė, kad kaip apsaugą nuo šių su stresu susijusių medžiagų moterų smegenys išskiria oksitociną, prieraišumo hormoną, apie kurį kalbėta 6 skyriuje. Štai kodėl sunkumus patiriančios moterys dažnai ieško progų susitikti su kitomis moterimis arba nuoširdžiai, neskubėdamos paplepėti su artima drauge. Arba pajunta potraukį rūpintis vaikais ir naminiais gyvūnais. Mokslininkai šį elgesį vadina „rūpinimusi ir draugavimu". Jį skatina oksitocinas, o taip elgiantis išskiriama dar daugiau oksitocino. Kuo daugiau moterys rūpinasi ir draugauja, tuo daugiau oksitocino išsiskiria, o tai turi raminamą poveikį ir dar labiau mažina įtampą.

Nėra abejonės, kad draugės moterims padeda laimingiau ir sveikiau gyventi. Garsiame Medicinos seserų sveikatos tyrime, atliktame Harvardo universitete, nustatyta, kad kuo daugiau draugių turi moteris, tuo mažesnė tikimybė, jog senatvėje ji susirgs fizinėmis ligomis, ir tuo daugiau šansų, kad jos gyvenimas bus džiaugsmingas. Tiesą sakant, šio tyrimo rezultatai buvo tokie reikšmingi, kad tyrėjai padarė išvadą, jog artimų arba patikimų draugių neturėjimas kenkia moters sveikatai lygiai taip pat kaip rūkymas ar per didelis svoris.

Mano kolega Džonas Grėjus (John Gray), knygos „Vyrai kilę iš Marso, moterys iš Veneros" autorius, iš kurio ėmiau interviu šiai knygai, išnagrinėjo daug mokslinės literatūros apie įtampos, hormonų ir lyties ryšį. Jis papasakojo, kad susidūrusios su įtampa moterys išskiria oksitociną, tačiau vyrai tokio biocheminio atsako neturi. Remiantis tyrimais, kai vyrai patiria įtampą, išsiskiria kortizolis, mažinantis dopamino ir testosterono lygį organizme, bet sukeliantis frustraciją ir depresiją. Dr. D. Grėjus teigia, kad vyrai yra biologiškai užprogramuoti ieškoti būdų, kaip paskatinti tų neurocheminių medžiagų gamybą ieškant sprendimo, imantis aktyviai veikti, stojant akis į akį su pavojais, o ne kalbant ar rūpinantis kitais. Dėl mažesnio oksitocino kiekio organizme vyrai mažiau už moteris linkę ieškoti draugystės.

Santykiai su žmonėmis ir jūsų energija

Kol laimės be priežasties būsena dar nėra tvirtai nusistovėjusi, jūsų laimei turės įtakos aplinkinių žmonių energija. Kai save apsupate palaikančiais žmonėmis, jūsų energija ima plėstis. O jei jūsų gyvenime yra daug jums kenkiančių žmonių, energija traukiasi.

Traukimasis	Plėtimasis
Jaučiatės vieniši ir atskirti	Jaučiate bendrumą su žmonėmis
Per daug prisileidžiate jums kenkiančius žmones	Nustatote deramas ribas
Liežuvaujate ir skundžiatės	Bendraujate nuoširdžiai
Neprisileidžiate žmonių	Vertinate kitų žmonių indėlį
Jaučiatės geresni arba blogesni už kitus	Jaučiate prigimtinę kitų žmonių lygybę
Sutelkiate dėmesį į skirtumus	Sutelkiate dėmesį į panašumus ir vienovę
Tikitės, kad kiti suteiks jums laimės	Duodate, nes esate sklidini laimės

Ugdydami toliau išvardytus įpročius, susijusius su žmonių tarpusavio santykiais, pakylėsite laimės statos tašką.

Laimės įpročiai tarpusavio santykiams

1. Puoselėkite tarpusavio santykius
2. Bendraukite su jus palaikančiais žmonėmis
3. Laikykite pasaulį savo šeima

Pirmas laimės įprotis tarpusavio santykiams

Puoselėkite tarpusavio santykius

Pamažu supanašėjate su penkiais žmonėmis, su kuriais daugiausia bendraujate.

Rašytojas ir lektorius motyvacijos temomis Jimas Rohnas

Kad sodai augtų ir vešėtų, jais rūpinamės – ravime piktžoles, sodiname augalus ir juos laistome. Tarpusavio santykiais galima pasirūpinti daugiau laiko leidžiant su laimę stiprinančiais žmonėmis ir mažiau – su ją griaunančiais.

Žinoma, kuo savo viduje jaučiatės laimingesni, tuo mažesnę neigiamą įtaką jums daro išorinė aplinka. Kalbėdamasi su laimingųjų šimtuko atstovais mačiau, kad jie bendrauja su blogais žmonėmis reikalui esant, tačiau kai tik gali, stengiasi su jais turėti kuo mažiau bendro.

Laimingųjų šimtukui priklausanti rašytoja ir asmenybės ugdymo vadovė Marta Bek, su kuria buvote susitikę 6 skyriuje, išgyveno stiprų asmeninį virsmą ir patyrė nepaprastos laimės būseną. Toliau pateikiamame pasakojime ji kalba apie tai, kaip išmoko atskirti, kokie tarpusavio santykiai su žmonėmis ją stiprina.

Martos pasakojimas

Kaip suradau savo didelės, ne kraujo ryšiais susietos šeimos narius

Buvau ką tik persikėlusi gyventi į Finiksą. Jaučiausi labai vieniša, todėl nuėjau į vieno rašytojo susitikimą su skaitytojais, tikėdamasi sutikti daugiau knygos bičiulių. Susitikimas buvo visiškai nykus, tad nutariau išeiti. Keista, bet tą padaryti buvo sunku. Eidama išėjimo link jaučiau, kad kažkas bando mane apgręžti ir įstumti atgal į pastatą. Važiuodama namo visą laiką kovojau su stipriu noru pasukti atgal ir *su kažkuo susitikti.*

Po savaitės užsukau į užkandinę ir išvydau Anetę. Atpažinau ją tučtuojau, bet ne todėl, kad ji būtų buvusi aname susitikime su rašytoju. Ji ten buvo, tik aš jos nemačiau. Atpažinau Anetę todėl, kad *ją pažinojau.* Jaučiau, kad labai seniai mūsų sielos buvo susitarusios kaip tik šią valandą susitikti Finikse, Arizonos valstijoje. Tas jausmas buvo toks stiprus, kad būtų mane išgąsdinęs, jeigu anksčiau nebūčiau kelis kartus jo pajutusi kitiems žmonėms ir kitose vietose.

Buvau maždaug penkiolikos, kai pirmą kartą mane apėmė jausmas, kad esu sutikusi tik labai nedaug žmonių, kuriuos iš tikrųjų myliu. Skirtingai nei dauguma paauglių, mane kur kas mažiau domino seksas, narkotikai ir rokenrolas nei anglų literatūra ir biologija. Turėjau daug draugų, tokių pat nuobodų kaip ir aš, būrelį bendraamžių, kurie tik ir spaudė mane mokytis, kad išlaikyčiau stojamuosius į universitetą. Ir vis tiek jaučiausi keistai ne savo vietoje. Vaikščiodavau didžiulės valstybinės vidurinės mokyklos koridoriais,

jausdamasi kaip nuo bandos atsiskyręs zebras, ir akimis ieškodavau kitų dryžuotų būtybių.

„Mūsų turi būti daugiau, – neapleido mintis. – Kur jie yra?"

Kartkartėmis sutikdavau vieną kitą – klasėje, per debatus, parduotuvėje – jie traukdavo mano dėmesį lyg magnetas. Tie žmonės spindėjo tamsoje; negalėdavau nuo jų atplėšti akių. Jie buvo įvairaus amžiaus ir abiejų lyčių. Tai nebuvo meilės trauka – aš paprasčiausiai... juos atpažindavau.

Kai tapau vyresnė, tokių atsitikimų pasitaikydavo vis dažniau. Pirmą mokymosi universitete dieną, jausdamasi beviltiškai išsigandusi ir vieniša, įėjau į dailės studiją ir akimirksniu atpažinau dėstytoją kaip vieną svarbiausių savo gyvenimo vadovų. Vėliau tą dieną man sėdint autobuso stotelėje ir piešiant eskizą, dailiai apsirengusi nepažįstamoji pažvelgė į mano kūrinį.

– Paklausykite, – tarė ji. – Čia yra dailės kursas, jį turėtumėte lankyti.

– Žinau, – atsakiau. – Aš jau užsirašiau.

Nepažįstamoji pasižiūrėjo į mane. Nebuvo abejonės, kad kalbėjome apie tuos pačius kursus. Atvažiavo jos autobusas, ji įlipo. Daugiau jos niekada nemačiau – nors, žinoma, žinojau, kas ji tokia ir ją mylėjau. Ir dabar tebemyliu. Mes susitikome nustatytu laiku.

Jei jums tai atrodo nepaprastai keista, pagalvokite, kaip tai atrodė man. Kuo ilgiau gyvenau, tuo stipriau „atpažindavau" žmones, kurių niekada nebuvau sutikusi. Dar įdomiau, kad pradėjau suprasti, jog ryšys dažnai būdavo abipusis: nepažįstamieji, kuriuos aš atpažindavau, atpažindavo mane. Visų akyse įžvelgdavau klausimą, lyg jie būtų be perstojo ieškoję minioje prarastų mylimųjų.

Kai man buvo netoli trisdešimt, ėmiau jaustis vis svetimesnė savo šeimai ir bendruomenei, kurioje užaugau. Abi priklausė ypač griežtai ortodoksų religijai, todėl mano santykiai su jais darėsi vis labiau įtempti. Lankiausi pas psichoterapeutą – gerą psichoterapeutą – ir kuo uoliau nagrinėjau savo vidų ir mokiausi atskirti tai, kas

man atrodo teisinga ir kas ne, tuo aiškiau supratau, kad sprendimas rečiau matytis su šeima ir bendruomene nereiškia, kad negerai elgiuosi, tiesiog man tai yra būtina, sveika ir naudinga.

Supratau, kodėl su vos pažįstamais arba ką tik sutiktais žmonėmis jausdavau šiltą, gyvą ryšį.

Todėl, kad *jie* buvo mano šeima.

Dabar esu taip apsipratusi su mintimi, kad šeima yra dvasiškai susijusios sielos, kad manęs nebestebina susitikimas su dar vienu broliu, seserimi, motina, tėvu, dukterimi ir t. t. Mano artimiausieji ir brangiausieji paprastai į mano gyvenimą įžengia žavingu stebukliniu būdu.

Pavyzdžiui, Anetė tapo pirmąja mano drauge rašytoja, netrukus mes pakvietėme dar dvi rašytojas, Doną ir Torą, ir subūrėme rašytojų grupę. Naktį prieš pirmą mūsų susitikimą sapnavau, kad navajų genties žiniuonė paduoda man mėlyną akmeninį drugelį ir sako „Dineh", navajų kalba tai reiškia „giminės". Apie tai buvau beveik pamiršusi, kol sutikau Torą. Mano oda pasidarė kaip žąsies: Tora atrodė lygiai taip, kaip žiniuonė iš mano sapno. Paskui Dona netyčia užsiminė apie savo dvynę seserį Danają – tą vardą ji ištarė tiksliai taip, kaip skambėjo „Dineh" navajų kalba. Tada ir papasakojau mūsų grupelei apie savo sapną. Paminėjus mėlynąjį akmeninį drugelį, Anetė prapliupo juokais. Ji atsegė rankinę ir ištraukė mėlyną akmeninį drugelį.

Jei ne ši rašytojų grupelė, niekada nebūčiau baigusi knygos. Jų padedama baigiau rankraštį, ir jam galiausiai atsirado ir agentas, ir leidėjas. Nuvažiavusi į Niujorką susitikti su naująja redaktore Betse, per trisdešimt sekundžių supratau, kad ji yra mano mylima sesuo.

Po pirmųjų mūsų priešpiečių Manhatane nusiunčiau jai dovanų molinį vėžliuką su rašteliu. Jame paaiškinau, kad vėžliai man simbolizuoja tai, kaip mes, iš rašančiųjų pasaulio, turime skintis kelią per gyvenimą: tvirtai, lėtai, nenukrypstamai, žinodami, kada įtraukti galvas.

– Gavau tą vėžliuką, – papasakojo man vėliau Betsė, – ir pamaniau, *ji žino.*

Aišku, aš žinojau. Tai dariau gana ilgai, kad atpažinčiau, jog atėjau nustatytu laiku susitikti su vienu iš savo artimiausių ir brangiausių žmonių.

Atrodo, mano gyvenimas pavirto į ilgą šeimos susitikimą. Pastaruoju metu jame tiek daug brangių žmonių, jis tapo tokia didele ir marga gentimi, kad kartais nejučia pravirkstu iš džiaugsmo, nuostabos ir dėkingumo. Kai susitinku mylimą žmogų, mes retai kada bandome apsimesti, kad neatpažįstame vienas kito.

Konferencijoje susitinku su pranešėju, kuris neprisistato. Mes paprasčiausiai puolame vienas kitam į glėbį, susijaudinę, kad abu atvykome į susitikimą. „Ei, – sako jis šypsodamasis. – Turiu knygą, kurios tau reikia." Aš paimu knygą žinodama, kad joje yra kaip tik ta informacija ir paskata, kurių melsdamasi prašiau. Galbūt niekada jo nebepamatysiu, bet mes jausime vienas kitą šiame pasaulyje.

Lankausi Vokietijoje knygos pristatymo reikalais, kur niekada anksčiau nematytas vyras griebia mane už rankos ir sako: „Du." Nusišypsau ir atsakau: „Tu." Abu pratrūkstame juokais, susijaudinę, kad pagaliau susitikome. „Mūsų protas kalba skirtingomis kalbomis, bet širdžių kalba ta pati", – sako jis vokiškai. Aš nemoku vokiškai, bet kuo puikiausiai jį suprantu.

Afrikoje įžengiu į mokyklą, kurioje yra tik viena klasė ir kur manęs laukia mokytoja su keliais šanganų kaimelio gyventojais. Atpažįstu juos visus.

– Pasirūpinsiu šia mokykla, – sakau mokytojai. – Noriu padėti jums gauti visko, ko tik prireiks.

Ji dalykiškai linkteli ir ištaria tik vieną žodį:

– Taip.

Niekam iš mūsų nereikia pridurti: „Esu toks laimingas, kad atvykome į šį susitikimą nustatytu laiku."

Sulaukusi tam tikro amžiaus ir patyrusi tūkstančius tokių kaip ši akimirkų, išmokau jomis džiaugtis, neanalizuodama, ką visa tai reiškia. Negali būti nieko geriau kaip turėti tokią giminingų sielų šeimą. Bet man dar kyla daug klausimų. Ar kiekvienas žmogus turi didelę kraujo ryšiais nesusijusių žmonių šeimą, kurios nariai gali neturėti nieko bendra fiziškai, bet atpažįsta vienas kitą pagal sielos savybes? Ar yra kokia dvasinė užduotis, kurią turi įvykdyti bet kuris dvasinis klanas?

Nesu visiškai tikra, bet nujaučiu, kad į visus šiuos klausimus yra teigiamas atsakymas. Jei klystu, jei mano gyvenimo istorija, susidedanti iš šeimos narių atpažinimo, pasirodys esanti niekas kitas tik iliuzija, man nesvarbu. Kaip būdinga iliuzijoms, ši yra nuostabi, žavinga, maloni ir tyra. Bet jei netyčia esu teisi, jei netyčia visa tai jums atrodo keistai pažįstama, gali ateiti toks metas, kai susitiksime užkandinėje, knygyne, kokio nors atkampaus kaimo mokyklėlėje, kurioje yra tik viena klasė, ir, atpažinę vienas kitą, pajusime akimirksiu užplūstant susijaudinimą.

Jei taip atsitiktų ir mane pamatytumėte pirmas, noriu paprašyti tik vieno: nesidrovėkite. Labai seniai laukiu mūsų susitikimo.

Atkurkite emocinį atsparumą

Būnant kartu su mylimomis būtybėmis – šeimos nariais, draugais, naminiais gyvūnais, biologinę savo pusiausvyrą galima pakreipti į didesnį laimės siekimą, todėl svarbu protingai pasirinkti, su kuo bendrauti.

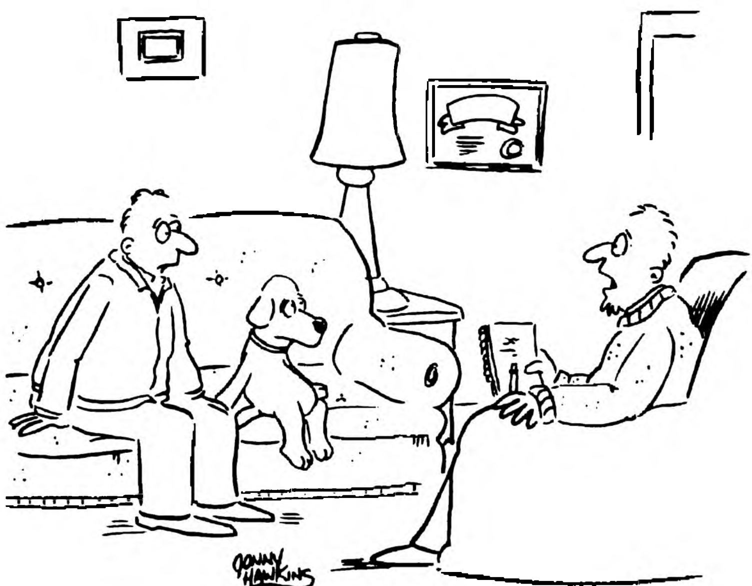
Ne visi gyvenime sutikti žmonės mus stiprina. Esu tikra, patyrėte, kad gera savijauta iškart išgaruoja, vos tik šalia atsiduria draugas, giminaitis ar bendradarbis, kuris jus slegia. Tai ir vėl emocinis užkratas: jūs pagaunate šių žmonių neuronų virpesius. Norint išveng-

ti neigiamo emocinio užkrato, geriausia laikytis atokiau nuo tokių emocijų griovėjų ir laimės vampyrų, siurbiančių jums gyvybę.

Paprastai būna aišku, šalia kokių žmonių kenksminga būti: tokių, kurie niurzga, atkalba, kritikuodami siekia įskaudinti. Kitus pastebėti sunkiau: jie egocentriški, baugštūs, greiti sakyti savo nuomonę, mokantys manipuliuoti. Jie net gali norėti gero; vis dėlto pabendravę su jais jaučiatės išsekę ir suirzę.

Norėdami apsisupti dvasią pakeliančiais žmonėmis ir sumažinti kontaktą su jums kenkiančiais, pasitelkite vidinę navigacijos sistemą. Užsimerkite, giliai įkvėpkite ir įsivaizduokite visus savo gyvenime esančius žmones. Kurie jus plečia, o kurie verčia susitraukti?

Net ir nustačius jums kenkiančius žmones, ne visada įmanoma liautis su jais bendrauti; galite dirbti su laimės vampyrais ar net turėti tokių giminių. Ką tada daryti?



Psichologo kabinete. „Škipis jaustųsi geriau, jei nevadintumėte jo blogu šunimi, o sakytumėte, kad jis turi pasitaisyti.“

Būtina išmokti nusistatyti deramas ribas. Kaip teigia dr. Filas Makgrou (Phil McGraw), „mes mokome žmones, kaip su mumis elgtis“ – to, kokiam jų elgesiui pritariame ir kokiam nepritariame. Jei esate priversti būti šalia jums kenkiančių žmonių, yra keletas būdų, kaip sustiprinti atsparumą:

1. **Nutraukite grandininę reakciją:** dabar, kai žinote apie veidrodinius neuronus, priverskite juos dirbti savo naudai. Jei jums teks kalbėti su piktu ar neigiamą energiją skleidžiančiu asmeniu, sąmoningai sušvelninkite žvilgsnį, nutaisykite neutralią veido išraišką, o kūno kalba tebūnie priešinga pašnekovui. Neatsakykite anam asmeniui tuo pačiu, nes priešingu atveju jūsų kūnas persiims negatyvumu, veidrodiškai jį atspindėdamas.
2. **Pastatykite nematomą užtvarą:** jei negalite išeiti, o ant jūsų liejasi kenksmingos emocijos, rašytoja ir psichiatrė iš Kalifornijos universiteto Los Andžele Judita Orlova (Judith Orloff) pataria aplink save įsivaizduoti nematomą sieną arba skydą. Tai padės jums pasijusti emociškai apsaugotiems ir sulaikys norą atsakyti tuo pačiu.
3. **Nesikiškite:** nebandykite pakeisti kito žmogaus. Gal ir viliojamai atrodo mintis, kad galite padėti kitiems, bandydami juos išgelbėti arba nurodydami „jų elgesio klaidas“, bet tai retai kada pavyksta. Geriausias būdas daryti įtaką kitiems – pasielgti taip, kaip norėtumėte, kad jie elgtųsi.

Apipilkite mylimus žmones meile

Kaip išlaikyti džiugius, sveikus ir draugiškus tarpusavio santykius, apibendrintai galima pasakyti šitaip: reikia vertinti. (Ką jūs vertinate, to vertė didėja.) Parodydami, kad vertiname kitų žmonių mums teikiamą paramą, skatiname tokį elgesį ir stipriname ryšį su jais.

Vertinimas yra pagrindinis žmogaus poreikis ir namuose, ir darbe. Tiesą sakant, remiantis JAV Darbo statistikos biuru, 40 proc. tarnautojų išeina iš darbo ne dėl atlyginimo ar darbo krūvio, bet todėl, kad nesijaučia vertinami.

Pernelyg dažnai asmeninius santykius su artimiausiais žmonėmis laikome savaime suprantamais, skiriame per mažai energijos ir dėmesio mums svarbiausiems žmonėms. Psichologas Džonas Gotmanas (John Gottman) atliko garsų tyrimą apie šeiminę laimę. Jame panaudojo „stebuklingą santykį", kaip jis vadina jį, norėdamas numatyti, ar 700 ką tik susituokusių porų liks santuokoje, ar išsituoks. Dr. Gotmanas sakė, kad poros, kurių šis santykis yra penkios teigiamos sąveikos, tenkančios vienai neigiamai, liks kartu. Pakartojus tyrimą po dešimties metų, nustatytas stulbinamas dalykas: 94 proc. porų, kurios, kaip jis teigė, išsiskirs, jau nebegyveno kartu.

Judita Umlas (Judith W. Umlas), knygos „Pripažinimo galia" *(The Power of Acknowledgment)* autorė, rašo: „Vienas svarbiausių dalykų, kokius žmogus gali padaryti, kad padidintų savo laimės lygmenį, pripažinti aplinkinius žmones. Remiantis naujausiu žurnalo „Gallup Management Journal" straipsniu, kai žmogus yra pripažįstamas, išsiskiria dopaminas – neurocheminė medžiaga, tiesiogiai susijusi su laimės būsena!"

2004 metais dr. Donaldas Kliftonas (Donald O. Clifton) su vaikaičiu Tomu Ratu (Tom Rath), remdamiesi daugiau kaip penkiasdešimt metų trukusiais visapusiais tyrinėjimais, kuriuos atliko socialiniai mokslininkai ir organizacija „Gallup", parašė veikalą „Ar pilnas tavo kibiras?" *(How full is your bucket?)*. Veikalo esmę nesunku suprasti ir pritaikyti: norint motyvuoti, suprasti ir įkvėpti kitus, geriausias būdas yra tai, ką autoriai vadina „pripilti asmens kibirą" ypatingu ir nuoširdžiu pripažinimu. O kai pripilate kito kibirą, tai padidina ir jūsų pačių laimės lygmenį.

Norėdama sustiprinti gebėjimą vertinti, mėgstu pasitelkti toliau pateikiamą pratimą, vadinamą vertinimo pratybomis. Tai nuostabus

pratimas, galintis pagerinti jūsų santykius su bet kuo – sutuoktiniu, vaiku, draugu ar bendradarbiu. Mes su Sergijumi treniruojamės beveik kas vakarą prieš eidami miegoti, ir jį atlikusi visada šypsausi.

Pratimas

Mokymasis vertinti

1. Iš pradžių pripažinkite kokį nors dalyką, kurį labiausiai vertinate kitame žmoguje (pvz., „tu mane prajuokini", „jaučiu tavo paramą", „tu geras"). Kai baigsite, pasikeiskite vaidmenimis. Atlikite šią užduotį ne mažiau kaip penkis kartus arba tiek, kiek norėsite.
2. Dabar darykite tą patį, tik šį kartą pripažinkite vieną dalyką, kurį labiausiai vertinate savyje. Paskui tegul tą patį padaro kitas žmogus. Atlikite šią užduotį ne mažiau kaip penkis kartus arba tiek, kiek norėsite.

Antras laimės įprotis tarpusavio santykiams

Bendraukite su jus palaikančiais žmonėmis

Turi tai padaryti pats
Ir negali to padaryti vienas.
Įmonių konsultantas ir lektorius Martinas Rutte

Kartais paramos mums reikia daugiau, nei jos gali suteikti draugai ir šeima. Kai išgyvename sunkų laikotarpį ar ketiname siekti savo

svajonių, artimiausi žmonės, užuot suteikę mums stiprybės, kad galėtume judėti į priekį, ir atvirai pasikalbėję, gali mus užjausti, stoti mūsų pusėn arba sakyti, kad nieko nedarytume, kad gerai ir taip.

Dažnai geriausias būdas apsisupti parama – prisidėti prie kokios nors reguliariai besirenkančios grupės arba patiems tokią suburti, kurios vienintelis tikslas yra vadovauti ir nedelsiant patarti ir kuri neleistų jums vėl pasijusti auka.

Ieškodamos medžiagos knygai, aš ir Kerola susipažinome su moterimi, papasakojusia toliau pateikiamą istoriją. Jos draugiškumas, meilumas, atviras būdas mus iškart sužavėjo. Kai Kerola pasakė jai, kad rašome knygą apie laimę, moteris atskleidė, jog prieš daug metų sužinojo, kaip būti iš tiesų laimingai, ir maloniai sutiko duoti interviu. Nors Molė Beiker nėra jos tikras vardas, vidinė jos ramybė ir gera savijauta yra tikros. Molės istorija yra puikus pavyzdys, kokį vaidmenį gali suvaidinti paramos grupė, kad galėtume patirti daugiau laimės.

Molės pasakojimas

Štai kam reikalingi draugai

Su Džonu (slapyvardis) susitikome spalį, jis pasipiršo gruodį, aš iškart sutikau. Man nereikėjo apie tai pagalvoti. Buvau dėl jo pametusi galvą. Be to, kad buvo baigęs Gebenės lygą*, turėjo gerą darbą, Džonas buvo smagus žmogus, aplinkinių mėgs-

* Vienas iš elitinių JAV universitetų.

tamas, apsigimęs lyderis, – viso šito aš neturėjau. Man buvo dvidešimt vieni ir buvau pasirengusi tekėti. Tai buvo dvidešimto amžiaus šešto dešimtmečio pradžia, ir aš neturėjau kitų karjeros tikslų, tik tapti žmona ir motina. Vis dėlto kai po dešimties mėnesių su Džonu susituokėme, dorai vienas kito nepažinojome.

Netrukus pastebėjau, kad mano jaunasis vyras gėrė – gėrė dažnai ir per daug.

Pirmieji santuokos metai buvo nelaimingi. Džonas, apie kurio alkoholizmą niekas neįtarė, daug jėgų atiduodavo darbui, stengdamasis pelnyti gerą vardą. Dažniausiai dirbdavo iki vėlumos, paskui eidavo į susitikimus darbo reikalais, grįždavo namo apyaušriu ir beveik visada „kaip dūmas". Tačiau kad ir kiek daug išgertų, atrodė, niekada nesirgo pagiriomis. Jis visada atvykdavo į įstaigą laiku ir niekada nedarydavo pravaikštų. Viršininkas apie jo bėdą nieko nežinojo.

Kita vertus, labai gerai supratau, kad Džonas geria. Kai jis gerdavo, pasikeisdavo visa jo asmenybė: jis tapdavo irzlus, piktas, per daug jausmingas ir abejojantis. Buvo labai nepatogu būti šalia jo. Be to, dar būdavo eismo įvykių – laimė, rimtai apgadinami būdavo tik automobiliai – ir kelionių į greitąją pagalbą siūti jo žaizdų. Buvo gėda pasisakyti tėvams ir seserims, kas iš tiesų vyksta mano gyvenime.

Kai primindavau Džonui, kad jis per daug geria, jis visada imdavo prieštarauti sakydamas, kad aš kvaila arba juokinga. Liūdniausia, kad juo tikėdavau. Be to, pastebėjau, kad, širsdama ant Džono dėl jo girtavimo, tik skatinu jį gintis ir nepatogiai jaustis. Pasiekdavau tik tai, kad jis imdavo dar daugiau gerti. Supratau, kad reikalai klostosi visiškai blogai, tik nežinojau, ką daryti. Viską dar labiau sunkino tai, kad Džonas iš esmės buvo labai geras žmogus. Kai nebūdavo girtas, man patikdavo būti šalia jo, aš jį gerbiau. Mano nelaimingumas ir neišsakytas pyktis nuolat augo, kaip ir mano vienišumas.

Kai gimė sūnus, o paskui duktė, viskas tapo daugmaž pakenčiama. Metai skriejo pro šalį, o aš sukausi kaip voverė rate, stengdamasi būti tokia užsiėmusi, kad neliktų laiko mąstyti apie savo padėtį. Iš

išorės atrodėme panašūs į normalią šeimą, bet kai likdavome vieni, mūsų santykiai nuolat blogėjo.

Kai dėl Džono pasiskųsdavau dviem geriausioms draugėms, jos visada mane užjausdavo. Taip nuleisti garą buvo neblogai, bet metai iš metų murdydamasi su jomis tame pačiame purve negalėjau nei augti, nei keistis.

Dvidešimt trečiais santuokos metais Džono girtavimas tapo toks baisus, baisesnis, nei galėjau kada įsivaizduoti, bet jis užsispyrusiai neigė savo ligą. Jaučiausi tokia beviltiškai sugniuždyta, kad nebežinojau, kiek dar galėsiu visa tai ištverti.

Kartą naktį pabudusi supratau, kad verkiu iš įniršio ir daužau Džonui krūtinę. Visas pyktis, kurį neigiau, išsiliejo per sapną. Džonas, knarkdamas po vakarykščių išgertuvių, net nepabudo. Paskui dar ilgai gulėjau nejudėdama ir mąsčiau, kad esu visiška vargšė. Kankinausi iš apmaudo ir nevilties, bet mane pančiojo baimė likti vienai, pačiai užsidirbti pragyvenimui, nuliūdinti tėvus ir vaikus, nors jie jau buvo suaugę.

Netikėtai po kelių dienų viena mano draugė papasakojo apie paramos grupę su alkoholikais gyvenantiems žmonėms.

– Mūsų abiejų vyrai girtuokliai. Eime! – pakvietė ji.

Mielai sutikau.

Avykome į bažnyčią, kur turėjo vykti „Al-Anon“* susirinkimas, ir įėjome į kambarį su viduryje ratu sustatytomis sulankstomomis kėdėmis. Visiems susėdus prasidėjo susirinkimas.

Iškart krito į akį susirinkusiųjų atvirumas. Atrodė, kad kiekvienas žmogus čia priimamas toks, koks yra, ir aš pajutau ratu tekančią besąlygišką meilę, apglėbiančią ir žmones, kuriuos pamaniau esant nuolatiniais lankytojais, ir naujai atėjusius. Jausmas buvo toks, kaip iš šalčio patekus į šiltą patalpą: visu kūnu mėgavausi šio susibūrimo šiluma. Be to, kad pasisakiau, kas esanti, man nereikėjo ištarti nė

* Alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija.

žodelio, nebent pati būčiau norėjusi. Sėdėjau įdėmiai klausydamasi, kaip žmonės pasakoja savo patyrimus, kurie man buvo iki skausmo pažįstami.

Pradėjau vaikščioti į susirinkimus du ar tris kartus per savaitę. Niekaip negalėjau atsidžiaugti meile ir palankumu, kurie buvo šitaip dosniai dalijami. Nė iš vieno žmogaus neišgirdau kritikos ar griežtesnės nuomonės ir, kas labai svarbu, jie neleido man likti įstrigus savigailoje. Net ir šitaip švelniai veikdama, ši grupė padėjo man nukreipti dėmesį nuo Džono ir jo veiksmų, rasti jėgų ir pasitikėjimo keisti savo gyvenimą, kad ir ką tai man reikštų. Nebuvo patarinėjama. Tik istoriją po istorijos pasakojo žmonės, kurių gyvenimas buvo toks kaip mano ir kurie iš jo išsiveržė.

Po kiekvieno susirinkimo žmonės prieidavo prie manęs, apkabindavo ir šnibždėdavo į ausį padrąsinimo žodžius. Sugerdavau juos visus lyg kempinė. Žodis po žodžio, lašelis po lašelio pradėjau jausti pilnatvę.

Namuose vis dar buvo nelengva. Kai Džonas būdavo girtas, vis dar jausdavausi terorizuojama jo elgesio ir slegiama jo nenoro pripažinti egzistuojant bėdą, bet po kiekvieno mūsų susikirtimo aš nebesinervindavau dėl savo bejėgiškumo, o dalydavausi patirtais išgyvenimais su savo grupe ir grįždavau namo jausdama savo vertę ir žingsneliu priartėjusi prie savyje atrandamos ramybės.

Kartą, praėjus maždaug pusantrų metų nuo tada, kai atradau „paramos ratą“, Džonas parėjo namo antrą valandą nakties visiškai girtas. Garsiai kalbėdamas, apgraibomis įslinko į mūsų miegamąjį; tai buvo nepakenčiama.

Pasižiūrėjau į šitą žmogų, daugiau kaip dvidešimt metų esantį mano vyru, ir viskas, ką pajutau, buvo gailestis ir ramus įsitikinimas, kad kai jis tokios būsenos, su juo nenoriu būti viename kambaryje. Stebėjausi visiška vidine savo ramybe. Prisimindama tą akimirką, vis dar susijaudinu: aš nustojau bijoti.

Pasakiau aiškiai ir tvirtai:

– Džonai, šią naktį aš miegosiu kitame kambaryje.

Atsikėliau ir nuėjau į laisvą miegamąjį koridoriaus gale.

Jis atsekė paskui mane į tą kambarį ir pradėjo įkalbinėti:

– Na, kas čia dabar, ką tu darai? Grįžk į miegamąjį.

Įprasta jo maniera išsiginti. Pažvelgiau jam tiesiai į akis:

– Ne, Džonai, miegosiu čia. Pasimatysim rytoj.

Mano balse nebuvo nė lašelio susijaudinimo ar pykčio, o tai nustebino mane lygiai tiek pat kaip ir jį. Jis išėjo iš kambario, aš užmigau, kaip niekada gerai jausdamasi ir kupina jėgų.

Kitą rytą atsisėdau šalia Džono ir tariau:

– Džonai, daugiau nebegaliu taikstytis su tavo elgesiu. Noriu pagyventi atskirai.

Tai išgirdęs, jis išblyško, išbalo kaip sniego baltumo iškrakmolyti marškiniai, kuriuos vilkėjo.

Kalbėjau toliau:

– Šiandien išsikraustau. Man reikia šiek tiek laiko ramiai pabūti ir pamąstyti, kas aš esu ir ko noriu.

Manau, Džonas buvo priblokštas, jis atsistojo ir, prieš pasukdamas prie durų, nes skubėjo į darbą, tarstelėjo: „Gerai."

Tą dieną persikrausčiau pas draugę, ji buvo išvykusi atostogų, o namas stovėjo tuščias. Tris savaites mėgavausi vienatve ir naujai atrastu malonumu būti savo pačios draugijoje. Kaip visada ir toliau vaikščiojau į „Al-Anon" susirinkimus. Tie žmonės buvo mano „gyvybę palaikanti sistema" ir pasibaigus susirinkimams. Jei susvyruodavau, paskambindavau vienam ar kitam, ir jie primindavo man, kaip toli esu nuėjusi, pasidalydavo patyrimu, suteikdavo jėgų ir vilties.

Baigiantis trečiai savaitei, paskambino Džonas. Būdamas neįprastai paslaugus, jis pasisiūlė persikelti į draugo butą, o man leido sugrįžti į mūsų namus. Su džiaugsmu sutikau, ir mes dar kelias savaites pagyvenome atskirai. Galiausiai nusprendžiau, kad laikas susirasti darbą ir butą, bet paskambino Džonas ir paprašė pasikalbėti.

Kai susitikome, Džonas paklausė:

– Mole, tai ko tu nori?

Apie tai daug kartų buvau kalbėjusi su savo grupe, todėl atsakymas buvo visiškai aiškus. Su šypsena pasakiau štai ką:

– Džonai, aš žinau, jog tave myliu. Žinau, kad tave gerbiu. Skirtis nenoriu, bet ir nenoriu taikstytis su tavo elgesiu, kai būni girtas.

Jis minutėlę patylėjo ir tada tarė:

– Tai viskas, ką norėjau žinoti.

Tada atsistojo ir atsisveikino.

Po trijų dienų jis paskambino. Niekada nepamiršiu jo žodžių:

– Mole, aš alkoholikas, priklausau AA ir noriu grįžti namo.

Tai buvo daugiau kaip prieš trisdešimt metų.

Nuo tada Džonas nebegėrė nė lašo, o aš nepraleidau nė vieno susirinkimo. Dabar, po santuokoje pragyventų daugiau kaip penkiasdešimt metų ir derinimosi vienas prie kito, mudu su Džonu mėgaujamės gyvenimu dviese, ir, nors mūsų interesai bei siekiai skiriasi, daug pasitenkinimo teikia buvimas kartu. Myliu ir gerbiu savo vyrą ir jaučiu, kad esu jo mylima ir gerbiama. Kasdien dėkoju už gyvenime sutiktus man skirtus žmones. Kai jie padėjo man nukreipti akis nuo Džono, nuo kitų žmonių ir susitelkti į save, į savo požiūrį ir veiksmus, įvyko stebuklas. Pajutau savo vertę, giedrumą ir tapau tokia stipri, kokia esu dabar.

Išskyrus kai sergu arba būnu išvykusi, visada kartą per savaitę vis dar einu į „Al-Anon" susirinkimus. Besąlygiška meilė ir veiksminga parama, kurią ten gaunu, man daro tokį pat įspūdį kaip kadaise. „Al-Anon" bendruomenėje esu vyriausia, todėl stengiuosi skirti laiko naujai atėjusiems, ypač droviems ir nedrąsiems žmonėms. Puikiai suprantu, kiek drąsos reikia pirmą kartą įžengti pro tas duris, todėl darau viską, ką galiu, kad jie nustotų jaudintis. Puikiai žinau, kokie stebuklai vyksta tuose kambariuose ir kaip paramos grupė geba padėti žmonėms rasti gyvenimo kelią.

Palankus vėjas

Nors nesu lankiusi 12 žingsnių programos, žinau, kaip sakė ir Molė, kad ji padėjo milijonams žmonių. Bet kokia grupė, atskleidžianti slapčiausias sielos tiesas, yra aukso vertės. Tai žinau, nes daug metų priklausiau Dievo atsiųstai moterų savigalbos grupei, nukreipusiai mane teisingu keliu, kai ieškojau tikros laimės.

1987 metais užsirašiau į mano gyvenimą pakeitusį seminarą „Kaip rasti jėgų savyje". Jį vedė labai geras psichiatras Alis Nadžafis (Ali Najafi). Baigiantis mokymo kursams, Alis rekomendavo mums sukurti grupes, kad galėtume pasidalyti jėgų gyventi suteikiančiomis akimirkomis. Prie manęs prisijungė penkios moterys – Holė, Dženiferė, Sendė, Dženisė ir mano miela draugė bei bendraautorė Kerola. Susidarė nepaprasta savigalbos grupė, ji netrukus tapo ir mano šeima. Po kelerių metų prie mūsų prisijungė Leinė ir Kamilė. Kartą per savaitę rinkdavomės vis kituose namuose – jų šeimininkė pasirūpindavo vaišėmis – ir du kartus apsukdavome ratą, iš pradžių pakalbėdavome apie savo praėjusios savaitės „laimėjimus", o paskui papasakodavome apie savo kitos savaitės tikslus. Prašydavome draugių palaikymo, jei sumanydavome ką nors keisti, ir drąsindavome viena kitą. Viskas, kas būdavo pasakyta per susitikimus, buvo laikoma griežtoje paslaptyje, be to, akylai sekėme, kad kiekvienam asmeniui būtų skiriama tiek pat laiko, nors šios taisyklės nepaisydavome, jei kurią nors ištikdavo krizė ir viską reikėdavo nuodugniau aptarti. Kartu išnagrinėjome daug temų: vedybas (įskaitant Holės su mano buvusiu draugu, sudaužiusiu man širdį), vaikų gimimą ir ištuokas. Mačiau, kaip mus suartino bendra nelaimė – netikėta vienos mūsų draugės mirtis.

Vieną sausio popietę Sendė žuvo automobilio avarijoje. Ji buvo netekėjusi ir neturėjo kitų artimųjų, todėl mums, savigalbos grupei,

teko surengti laidotuves. Jos virto ne tik iškilmingu moters, kurią nuoširdžiai mylėjome, paminėjimu, bet ir dėkingumo bei meilės, kuriuos jautėme viena kitai, išraiška. Kai po dešimties metų persikėliau gyventi kitur, tuoj pat susiieškojau kitą moterų grupę ir į ją įsiliejau. Tokios rūšies pagalbos man reikia, todėl jos visada ieškau, kai tik galiu.

Savigalbos reikšmė ir galia yra tokios pat visame pasaulyje. Zainaba Salbi, apie kurią skaitėte 3 skyriuje, papasakojo man nuostabią puikiai tai iliustruojančią istoriją. Kartą Zainaba viename kaimelyje susitiko su grupe moterų.

Viena moteris, kurios gyvenimas buvo labai liūdnas, prisipažino, kad ją nuolat muša jos vyras. Palikti vyro jai nesinorėjo; ji tik troško, kad jis liautųsi ją talžęs. Blogiausia buvo tai, jog dėl to, kad vyras smurtauja, ji kaltino save. Kitos moterys ją apkabino, apsiverkė ir taip pat prisipažino, kad visos patiria tą patį. Ši moterų grupė nutarė imtis veiksmų. Buvo susitarta, kad kai kitą kartą vyras ją muš, jos sūnus jas perspės.

Jau kitą dieną vyras paleido į darbą kumščius. Sūnus, kaip buvo pamokytas, priėjo prie lango ir sušuko, kad girdėtų kitos tos grupės moterys:

– Pagalbos! Mamai reikia pagalbos!

Visos metė darbus. Paskubomis apsigaubusios skarelėmis ir įsispyrusios į sportbačius, atlėkė ir, apsupusios namą, pradėjo šaukti vyrui:

– Jei dar jai suduosi, turėsi suduoti mums visoms! Ar ir mus ketini primušti?

Priblokštas ir sugėdintas vyras liovėsi mušęs žmoną. Kiti vyrai pro savo langus matė, kaip susivienijo moterys, ir nuo tada smurtas to kaimo šeimose beveik liovėsi.

Susikurkite laimės „svajonių komandą"

Apsisupti parama galima įvairiai. Laimingųjų šimtuko atstovė Nensė Furzecer (Nancy Fursetzer) papasakojo apie unikalią savigalbos grupę. Į ją ji įtraukė Albertą Einšteiną, Heleną Keler, Motiną Teresę, Gėtę, Abraomą Linkolną, Lao Dzė ir dar daug kitų didžių dabarties ir praeities vyrų bei moterų. Nensė prisirinko šių žmonių citatų ir nukabinėjo jomis namų ir darbovietės sienas: vienas įrėmino, kitas užrašė lapeliuose ir prilipino prie veidrodžių, kompiuterio, telefono, virtuvinės plautuvės. Kur tik pasisuka, visur kiaurą parą Nensė mato įtaigius savo asmeninės svajonių komandos posakius, o tai rodo, jog gauti patarimų galima neatsižvelgiant į laiką ir erdvę.

Savigalbos grupės vertė yra tai, kad jūs sukuriate KOMANDĄ, kurioje kiekvienas pasiekia daugiau. Taip yra todėl, kad galioja labai senas principas: kur pečius suremia du ar daugiau žmonių dėl bendro tikslo, jie tampa stipresni ir gali greičiau ir veiksmingiau pasiekti trokštamą rezultatą. Naudodamiesi toliau pateikiamu pratimu, galite rengti savigalbos grupės susirinkimus.

Pratimas

Savigalbos grupės susirinkimo eiga

1. Suburkite penkių–septynių žmonių, kuriais pasitikite ir kuriuos gerbiate, grupę. Nusistatykite, kada susitikinėsite (patartina kartą ar du per mėnesį). Susirinkimus veskite pakaitomis, taip pat nuspręskite, kas per susirinkimus seks laiką.
2. Susirinkimą pradėkite nuo invokacijos ar uždegančios citatos, kurią pasako susirinkimo vedėjas.
3. Kiekvienam asmeniui skiriamos trys keturios minutės pasidalyti su grupe savo „laimėjimais", įvykusiais po praėjusio susirinkimo.

4. Kiekvienam asmeniui skiriama dešimt–penkiolika minučių pasidalyti su grupe savo tikslais, ketinimais arba paprašyti grupės narių paramos.
5. Kiekvienas asmuo pasako, kokių veiksmų imsis iki kito susirinkimo, kad priartėtų prie savo tikslo (pavyzdžiui, tris kartus per savaitę po pusvalandį jūs darysite mankštą).
6. Tegul vadovas užbaigia susirinkimą padėkos žodžiais ir pasako gražų linkėjimą.

Labai svarbu, kad kiekvienas asmuo laikytųsi tokių taisyklių: klausytųsi nepertraukinėdamas, stengtųsi nesielgti kaip auka (kaltė, gėda, nepasitenkinimas), teiktų patarimus tik paprašytas ir viską, ką išgirdo, laikytų visiškoje paslaptyje.

Trečias laimės įprotis tarpusavio santykiams
Laikykite pasaulį savo šeima

Žmogiškos būtybės turi daugiau panašumų nei skirtumų... Atiduodami save, apimkite... žmones, galbūt atrodančius kitaip nei jūs. Jūs priklausote visiems, ir visi priklauso jums.

Rašytoja ir poetė Maya Angelou

Per pokalbius su laimingųjų šimtuku pastebėjau įdomų dalyką – jie visą pasaulį suvokia kaip savo šeimą. Meilė, atjauta, gailiaširdiškumas, rūpinimasis ir atidumas – jausmai, natūralūs laimingam be priežasties žmogui, jiems nėra susiję tik su giminėmis ir draugais, bet apima visą žmoniją. Tautybė, rasė, religija – nė viena iš jų nesu-

kuria sienų. Laimingi be priežasties žmonės mato, kad žmonės visur yra panašūs į juos ir kad visi norime to paties – meilės ir laimės. Kadangi jie visada jaučiasi priklausą didesnei šeimai, laimingi žmonės susikuria įprotį duoti ką gali, kad ir kur jie būtų.

Laimingųjų šimtukui priklausantys žmonės mano, kad jų laimė yra viena iš didžiausių pasauliui jų duodamų dovanų. Imdama interviu iš Lizos Gilbert (Liz Gilbert), kurios pasakojimas pateiktas 7 skyriuje, sužinojau, kad pasirodžius knygai „Valgyk, melskis, mylėk" žurnalistai dažnai jos klausdavo: „Ar nemanote, kad buvo šiek tiek savanaudiška keliauti po pasaulį ieškant savęs?" Ji visiems atsakydavo tą patį: „Žinote ką? Tiesą sakant, manau, kad būtų buvę truputį savanaudiška praleisti likusį gyvenimą nugrimzdus į apgailėtiną savimeilę, depresiją, nerimą. Toks žmogus nieko neduoda visuomenei, nieko neįneša nė į vieną kambarį, į kurį įžengia, nieko neduoda žmonėms, su kuriais susiduria. Geriausia visuomeninė paslauga, kokią aš, galimas daiktas, galiu pasiūlyti pasauliui, yra išlaikyti sveiką kūną ir protą."

Kai ieškojau iš tiesų laimingų žmonių, bendradarbė papasakojo apie savo draugę Laimės Oazę (Happy Oasis). Išgirdusi šį vardą, buvau tikra, kad pokalbis bus įdomus. Neklydau. Laimės Oazė tikrai gyvena taip, kaip gyventi įpareigoja jos vardas. Neįprastoje istorijoje, kurią sužinosite toliau, Laimės Oazė pasakoja, ką patyrė daugiau kaip prieš dvidešimt metų keliaudama po Aziją: tuomet ji sužinojo, ką reiškia pasaulį laikyti savo šeima ir padėti žmonėms, dalijantis su jais laime.

Laimės Oazės pasakojimas

Besišypsantis vyras

Aš visada buvau laisvas paukštis. Kai 1983 metais baigiau vidurinę mokyklą, užuot pradėjusi studijuoti Gebenės lygos universitete, kaip tikėjosi mano tėvai, išvykau į Australiją. Kelerius metus praleidau keliaudama ir užsidirbdama pragyvenimui, nes tiesiogine prasme darbu skyniausi kelią per Australiją ir Pietryčių Aziją, savaip studijuodama antropologiją.

Kai išvykau iš Jungtinių Valstijų, buvau naivi, po tėvų sparneliu išaugusi aštuoniolikmetė. Laikiau save laimingu žmogumi, tačiau dabar atrodo, kad tai buvo ta būsena, kai nežinojimas yra palaima. Kol nenuvykau į trečiojo pasaulio šalis, nežinojau apie nepaprastas žmonių kančias.

Išvažiavau į Bangladešą tikėdamasi šiek tiek pabūti pas ten gyvenančius vienos genties žmones. Atvažiavusi į sostinę Daką sužinojau, kad tuo metu ne tik buvo lietų sezonas, bet ir siautė didžiulis badas, dėl kurio visoje šalyje daugybė žmonių susirgo ir mirė.

Vieną rytą Dakoje įsėdau į autobusą, važiuojantį į atokesnes šalies vietas. Pažvelgusi į keleivių veidus pamačiau, kad autobuse buvau vienintelė vakarietė. Be to, buvau šviesiaplaukė, mėlynakė ir labai jaunai atrodanti moteris musulmoniškoje šalyje, kurioje beveik nebuvo matyti moterų. Buvau apsitaisiusi musulmonišku stiliumi – apsivyniojusi galvą juodu sarongu, paslėpusi rankas ir kojas, bet žinojau, kad esu pastebima, ir dėl to jaučiausi šiek tiek nepatogiai.

Išvažiavome iš miesto ir netrukus jau riedėjome pro dirbamos žemės laukus ir nedidelius kaimus. Kelias dienas stipriai lijo, ir vienu metu autobusui teko iš vandens apsemto kelio išsukti į laukus, kad išvengtų nelaimės. Vanduo tuoj pat apsėmė kelią ir ėmė tvindyti artimiausią kaimelį. Aplink lopinėlį žemės, ant kurios stovėjo autobusas, netrukus jau tyvuliavo vanduo, ir aš mačiau, kaip minios žmonių skinasi kelią į mūsų futbolo aikštės dydžio sausą salelę. Netrukus ten jau buvo šimtai labai liesų žmonių, daugiausia vaikų, basų ir nudriskusių, sugulusių ant žemės aplink autobusą. Su siaubu supratau, kad jie miršta: dizenterija ir maisto stygius padarė savo juodą darbą.

Netrukus likau vienintelė neišlipusi pasižiūrėti, kas vyksta, ar galbūt padėti. Sėdėjau autobuse viena, mąstydama, kuo *aš* galiu padėti. Pirma mano naivi mintis buvo išgryninti 2 000 dolerių – juos kelionės čekiais turėjau diržinėje, jų turėjo užtekti vieniems ar dvejiems kelionių metams – ir pripirkti tiems žmonėms maisto. Bet tučtuojau supratau, kad nėra kaip nusigauti iki banko.

Paskui pagalvojau: „Už turimus 150 dolerių Bangladešo valiuta galiu bakalėjos krautuvėje kiekvienam žmogui nupirkti ko nors valgyti." Bet pažvelgus į užtvindytą vargingą kaimelį ir ryžių laukus šalia mūsų salelės, nušvito tikroviška mintis: čia niekur negalima nupirkti jokio maisto.

Paskui karštligiškai pagalvojau: „Tuoj pasirodys Raudonasis Kryžius. Turi pasirodyti." Bet lietus pylė toliau ir po valandos teko pripažinti, kad Raudonasis Kryžius nepasirodys. Sprendžiant iš to, ką iki tol spėjau toje šalyje pamatyti, abejojau, ar iš viso jis ten kada pasirodo.

Pradėjau verkti, kūkčiodama pati sau. Man nerūpėjo pačios išlikimas; turėjau nedidelę kuprinę su vandeniu, trupučiu maisto ir drabužių pamainą. Po metų, praleistų keliaujant, buvau įpratusi prie sunkių gyvenimo sąlygų. Bet pasijutau tokia bejėgė manydama, kad niekuo negaliu padėti.

Kažką išgirdau ir, pakėlusi akis, išvydau į autobusą lipantį vyriškį, jo vienintelis drabužis buvo strėnų juosta. Jis buvo silpnas, sudžiūvęs ir, nors jam turbūt buvo tik kokie trisdešimt penkeri, atrodė labai senas. Kėblino prie manęs, laikydamasis už medinių sėdynių viršaus, kad būtų tvirčiau. Kai atsidūrė prie manęs, sustojo, įdėmiai pasižiūrėjo, tada ištiesė ranką ir palietė plaukus, kurių kuokštelis kyšojo iš po galvos apdangalo. Paprastai neleidžiu nepažįstamiems vyrams liesti savo plaukų, bet mano dėmesį prikaustė jo akys. Jos atrodė kaip vaiduoklio arba angelo, arba jau mirusio žmogaus. Tuomet, kai jis atitraukė ranką, pastebėjau jo pirštus, arba tai, kas buvo iš jų likę. Jie buvo aptraukti žvynais ir trumpi, perpus trumpesni nei įprasta. Sustingau: tas žmogus buvo raupsuotasis. Nespėjus man sureaguoti, jis apsisuko, išslubčiojo iš autobuso ir išnyko minioje. Sukrėsta šio susitikimo, sėdėjau tylėdama, jausdama dar didesnį bejėgiškumą ir dar labiau išmušta iš vėžių nei pirma.

Vis dar buvau nusiminusi, kai po kelių minučių dar vienas vyras priėjo prie autobuso ir, sustojęs prie mano lango, ėmė įdėmiai į mane žiūrėti. Jis atrodė kaip visi kiti Bangladeše mano sutikti žmonės – varganai apsirengęs, labai sudžiūvęs, basas, išskyrus tai, kad plačiai šypsojosi.

Netikėtai man pasirodė, kad šio vyro šypsojimasis tokiomis aplinkybėmis yra visiškai nederamas.

– Kaip galite šypsotis tokioje padėtyje? – per ašaras šiurkštokai jam tarstelėjau.

Mano nuostabai, jis atsakė angliškai, tobula aukštųjų sluoksnių tartimi:

– Šypsena yra viskas, ką galiu duoti, miela ponia.

Mane pribloškė tų paprastų žodžių galia. Jie aukštyn kojomis apvertė mano pasaulį ir visą mano supratimą, kaip reikia padėti žmonėms. Bet man dar nespėjus atsakyti, jis pamojo tardamas: „Ateikite. Eime su manimi.“

Išlipau iš autobuso ir nuėjau su juo į lietų. Kitas dešimt valandų praleidome vaikščiodami po lauką, giedodami vienam žmogui po kito, o jie gulėjo ir geso. Atsiklaupęs prie kiekvieno žmogaus, besišypsantis vyras, kaip jį pavadinau, giedodavo nuostabias sielą virpinančias musulmoniškas giesmes, o aš giedodavau krikščioniškas, kurių buvau išmokusi vasaros stovykloje.

Mūsų giedojimas – na, daugiausia giedojo besišypsantis vyras, nes čia jis buvo nepalyginti geresnis už mane – ramino žmones ir, kaip rodėsi, padėjo jiems susitaikyti. Vieniems jis paglostydavo kaktą, kitiems paliesdavo petį ir ragindavo mane padaryti tą patį. Nedrįsdavau to daryti, jei prieš mus būdavo vyras, nes musulmoniškose šalyse moteriai nedera liestis prie vyrų, kurie nėra jos giminės, bet tokiomis aplinkybėmis atrodė, kad tai nieko bloga. Mes taip darydavome tol, kol pasirodydavo ženklas, kad žmogus jaučiasi geriau, pavyzdžiui, kažkas panašaus į šypseną ar koks atsakas, bylojantis apie palengvėjimą. Tada juos palikdavome, kad vieni patys nukeliautų į kitą, mirtimi vadinamą karalystę, arba stovėdavome šalia tol, kol jie iškeliaudavo anapus. Slinko valandos, o mes vaikščiojome po tą lauką ir giedojome giesmes daugybei žmonių.

Vienu metu, mums atsargiai stengiantis laviruoti tarp kūnų labirinto, atpažinau vyrą iš autobuso – raupsuotąjį, palytėjusį man plaukus – be gyvybės ženklų gulintį ant žemės. Jo akys buvo užmerktos, jis atrodė susiliejęs su žeme, ant kurios gulėjo. Paskui lyg žaibas atėjo mintis, kad jis miręs. Pajutau gailesčio bangą; labai gailėjausi, kad nesuradome jo anksčiau. Siųsdama į aukštybes nebylią maldą, nusisukau ir nuskubėjau paskui besišypsantį vyrą, kuris jau buvo priklaupęs prie vaiko ir užgiedojęs.

Su besišypsančiu vyru praleidome kiaurą dieną. Buvo akimirkų, kai vaizdas mane itin sukrėsdavo, ir tada pravirkdavau. Į mano ašaras jis dažniausiai nekreipdavo dėmesio, bet vienu metu tarė:

– Mes turime priežastį verkti, bet mes neverkiame. Jums nėra dėl ko verkti. Kodėl jūs verkiate?

Tai buvo pasakyta maloniai, bet su tėvišku griežtumu. Taip jis paprašė manęs imtis vadovaujamo vaidmens, lyg sakytų: „Susiimk. Padarykim, ką galim."

Lietus pagaliau nustojo. Vairuotojas pakvietė važiuoti, ir žmonės pradėjo lipti į autobusą. Pasakiau besišypsančiam vyrui sudie ir nuėjau į savo vietą. Sėdėdama ir laukdama, kol pradėsime važiuoti, mąsčiau, kad turbūt niekada jo nebepamatysiu. Vis tiek jis tapo didvyriu. Žavėjausi jo išmintimi ir tuo, ko negaliu pavadinti niekaip kitaip tik drąsa. Neturėdamas nė skatiko kišenėje, jokių materialių dalykų, jis sugebėjo palengvinti kančias šimtams žmonių, siūlydamas savo meilę ir džiaugsmą. Mintyse pasižadėjau būti tokia kaip tas besišypsantis vyras.

Nuo tada prabėgo daug metų, o pagrindiniu savo gyvenimo uždaviniu laikiau siekį būti kuo laimingesnė, pasidalyti ta laime su kuo daugiau žmonių ir su kiekvienu sutiktu elgtis kaip su šeimos nariu. Net čia, Amerikoje, bakalėjos parduotuvėje, banke, kad ir kur būtumėte, jūs nežinote, kaip jaučiasi žmonės, kuriuos ten matote. Tarp jų gali būti labai prislėgtų, ir vien jūsų šypsena, atvirumas, pokalbio užmezgimas – atiduoti save taip, kaip atidavė besišypsantis vyras – pastebėjau, tikrai gali suteikti šiek tiek palengvėjimo ir šviesos. Štai kodėl pasivadinau Laimės Oaze – kad tapčiau laimės oaze kiekvienam žmogui. Ir pats nuostabiausias šalutinis tos oazės poveikis tas, kad ją nešiojuosi savyje visur, kur būčiau. Ja remiasi didžiulė laimė, kuria šiandien džiaugiuosi.

Besišypsantis vyras man parodė, kad duoti meilę kitiems nėra sunku.

Pati patyriau, kad kai šypsena yra viskas, ką gali duoti, to pakanka.

Apie žmonių ryšio galią

Šypsena visur laikoma draugiškumo ir malonių ketinimų išraiška. Net nedidelis šypsnys gali padaryti didžiulį poveikį. Girdėjau Karoliną Mys (Caroline Myss) pasakojant istoriją iš savo knygos „Nematomieji galios veiksmai" *(Invisible Acts of Power)*. Tai puikus tokio poveikio pavyzdys. Ši istorija apie jaunuolį, kuris buvo toks prislėgtas, kad nutarė grįžęs namo nusižudyti. Jam laukiant ant kampo, kol pravažiuos automobilis, moteris prie vairo pažvelgė tiesiai į jį ir plačiai nusišypsojo. Jos šypsena buvo tokia šilta ir globėjiška, kad jis pagalvojo, jog pasaulyje dar yra gėrio, ir išmetė iš galvos mintis apie savižudybę. Nesvarbu, kas esate ar kur esate, nuoširdi šypsena nutiesia tiltus net tarp didžiausių amžiaus ir kultūrinių skirtumų ir sukuria žmonių ryšį.

Robertas Bisvas-Dineris (Robert Biswas-Diener) tyrinėdamas laimę apkeliavo atokiausius pasaulio kampelius, todėl vadinamas pozityviosios psichologijos Indiana Džonsu. Jis nustatė, kad ryšys tarp žmonių turi labai didelę įtaką net neturtingiausių pasaulio gyventojų laimės jausmui. R. Bisvas-Dineris kartu su savo tėvu Edvardu Dineriu tyrinėjo Kalkutos benamių ir lūšnynų gyventojų pasitenkinimą gyvenimu ir gavo stulbinamų rezultatų: dėl gerų socialinių santykių ir sveikų ryšių su šeima Kalkutos lūšnynų gyventojai sugebėjo išsaugoti gyvenimo džiaugsmą ir geriau atlaikyti baisius visiško skurdo padarinius.

Kaip tik Robertas ir supažindino mane su dar vienu iš laimingųjų šimtuko – Roku Beličiumi (Roko Belic), jaunu dokumentinių filmų kūrėju, kurio pirmas dokumentinis filmas „Genghis blues", sukurtas kartu su broliu Adrianu, 2000 metais buvo nominuotas „Oskarui" ir apdovanotas daugybe prizų. Dabartinis Roko darbas – filmas apie laimę „Laimės revoliucija", kurį kurdamas apvažiavo daugybę valstybių, tarp jų Braziliją, Indiją, Namibiją ir Japoniją, norėdamas nufilmuoti, kaip įvairiose šalyse žmonės patiria laimę (arba jos nepatiria). Remdamasis tuo, ką aptiko keliaudamas, Rokas

taip pat mano, kad bendrumo jausmas yra gyvybiškai svarbus, norint gerai jaustis ir būti laimingam.

Per mūsų pokalbį Rokas papasakojo, kodėl vyko į Japoniją. Iš daugelio šaltinių buvo girdėjęs, jog šios šalies gyventojų emocinė būsena nėra tobula, nors materialiai tai turtinga šalis. Važiuodamas Tokijo metro jis buvo priblokštas, pamatęs, kad 80 proc. keleivių, nuolat taip važinėjančių į darbą, snaudžia arba bando užsnūsti. Kadangi toje šalyje darbas yra svarbiausias dalykas daugelio žmonių gyvenime, jie paprastai labai daug laiko praleidžia darbe, kartais net dvidešimt valandų per dieną. Toks atsidavimas darbo našumui pasireiškė ne tik miego trūkumu, bet ir tuo, kad sumažėjo žmonių tarpusavio ryšys.

Rokas taip pat buvo girdėjęs, kad Japonijoje, ypač Okinavoje, gyvena seniausi pasaulio žmonės. Žinodamas apie tyrimus, nustačiusius, kad laimingi žmonės gyvena ilgiau, jis su savo komanda iš Tokijo nuvyko į mažą kaimelį Okinavos saloje pasižiūrėti, ar Okinavos senolių ilgaamžiškumas turi ką bendra su laimės jausmu.

Ten Rokas aptiko nedidelę laimės salą. Daugelis jo sutiktų žmonių ėjo dešimtą dešimtį ir, nors gyvenimą praleido dirbdami ūkio darbus kepinant saulei, o gyvenimo sąlygos buvo tokios, kokias Vakarų šalių gyventojai pavadintų prastomis, buvo akivaizdu, kad jie džiaugiasi gyvenimu. Dar didesnę nuostabą kėlė tai, kad daugelis salos gyventojų buvo senyvo amžiaus moterys, netekusios vyrų ir vaikų per Antrąjį pasaulinį karą, kai Okinava buvo sulyginta su žeme. Bet jos toli gražu nejautė nuoskaudos ir neliūdėjo dėl netekčių, priešingai, šios moterys turėjo humoro jausmą ir spindėjo laime.

Salos gyventojus siejo stiprus tarpusavio ryšys, kuris, atrodė, buvo būdingas visokio amžiaus žmonėms. Kiekvieną penktadienio vakarą kaimo gyventojai rengdavo šokius. Grojant muzikantų grupei, pagal liaudies muziką šokdavo visi, nuo mažų vaikų iki senučių. Rokas pasakojo, kad visiems tai labai patikdavo, net paaugliams, kurių bendraamžiai iš Amerikos būtų jautęsi per „modernūs" tokioms

pramogoms kaip ši. Didelis okinaviečių džiugumas rodo, kokią didžiulę reikšmę bendrumo jausmas turi atskiro žmogaus laimei.

Kas būtų, jei tokį pat bendrumo jausmą patirtų viso pasaulio žmonės? Įsivaizduokite, kad su visais žmonėmis visur jaučiatės taip pat jaukiai kaip su artimiausiu draugu ar šeimos nariu. Tai iš tikrųjų ir reiškia laikyti pasaulį savo šeima. Apie tai toliau pasakoja palestiniečių kilmės amerikietė Naomė Šihab Nijė (Naomi Shihab Nye), žymi poetė ir eseistė, prisiminusi, kas su ja atsitiko Albukerkės oro uoste:

> Sužinojusi, kad mano skrydis atidedamas keturioms valandoms, netrukus išgirdau pranešimą: „Jei netoli 4-A išėjimo yra kas nors, suprantantis arabiškai, prašome nedelsiant prieiti prie išėjimo."
>
> Na, šiais laikais žmonės neskuba į pagalbą. Bet 4-A išėjimas buvo mano, todėl ten nuėjau. Senyva moteris, apsirengusi tautiniu palestiniečių kostiumu, kokį vilkėdavo mano močiutė, buvo susmukusi ant grindų ir garsiai aimanavo.
>
> – Prašau padėti, – paprašė oro uosto darbuotoja. – Pakalbėkite su ja. Kas jai yra? Mes pasakėme, kad skrydis atidedamas keturioms valandoms, ir štai kas atsitiko!
>
> Pasilenkiau, kad galėčiau ją apkabinti ranka, ir užsikirsdama pradėjau kalbėti:
>
> – Šu dau-a, šu-biduk habibti, stani stani švaj, min fadlik, šo bit se-vi?
>
> Tą pačią minutę, kai išgirdo mano žodžius, kad ir netaisyklingai pasakytus, ji nustojo verkti. Kaip paaiškėjo, ji pamanė, jog mūsų skrydis atšauktas visiškai. Kitą dieną moteris turėjo būti El Pase, kur jos laukė labai svarbi operacija. Aš paaiškinau:
>
> – Ne, ne, viskas gerai, jūs ten nuskrisite, tik vėliau. Kas jus pasitinka? Paskambinkim jam.

Mes paskambinome jos sūnui ir su juo pasikalbėjome angliškai. Pasakiau jam, kad pabūsiu su jo motina, kol įlipsime į lėktuvą, o lėktuve atsisėsiu šalia jos. Paskui, laukdamos, kol pradės sodinti į lėktuvą, paskambinome kitiems jos sūnums. Paskambinome ir mano tėčiui, jis su ja truputį pasikalbėjo arabiškai. Žinoma, jie išsiaiškino, kad turi dešimt bendrų draugų.

Paskui pagalvojau – *velniai nematė* – kodėl gi nepaskambinus keliems pažįstamiems poetams iš Palestinos ir nepaprašius, kad su ja paplepėtų? Visa tai užtruko maždaug dvi valandas. Per tą laiką ji pralinksmėjo, ėmė pasakoti apie savo gyvenimą, glostyti mano kelį, atsakinėti į klausimus. Iš savo krepšio ištraukė maišelį su namų darbo *mamool* sausainiais – mažytėmis cukraus pudra apibarstytomis trapiomis pagalvėlėmis su datulių ir riešutų įdaru – ir siūlė vaišintis visoms moterims prie mūsų išėjimo.

Mano nustebimui, nė viena moteris neatsisakė sausainio. Tai buvo lyg sakramentas. Keliautoja iš Argentinos, mama iš Kalifornijos, graži moteris iš Laredo – visos buvome apsidrabsčiusios ta pačia cukraus pudra ir šypsojomės. Tai pats geriausias sausainis.

Ir tada oro linijos pasiūlė nemokamų gaiviųjų gėrimų iš didžiulių šaldytuvų, ir dvi mažos mergaitės iš mūsų reiso, viena afrikiečių kilmės amerikietė, kita meksikiečių kilmės amerikietė, apibėgo mus, nešiodamos obuolių sultis ir limonadą. Jos taip pat buvo apsidrabsčiusios cukraus pudra.

Pastebėjau, kad mano naujoji geriausia draugė – tada mes jau laikėmės už rankų – turi vazoninį augalą, kyšantį iš jos krepšio, kažkokią vaistažolę žaliais pūkuotais lapais. Tokia senovinė kaimietiška keliavimo tradicija. Visada vežtis su savimi augalą. Visada būti kažkur įleidus šaknis.

Apžvelgiau prie išėjimo susirinkusius pavėlavusius ir pavargusius žmones ir pagalvojau: „Štai pasaulis, kuriame noriu gyventi. Kuriame viską patiriame kartu." Nė vienas žmogus prie to išėjimo, kai baigėsi dėl nesusipratimo kilęs verksmas, neatrodė priešiškai nusiteikęs jokiam kitam žmogui. Jie paėmė sausainius. Aš taip pat norėjau apkabinti visas tas moteris.

Tai gali atsitikti bet kur. Dar ne viskas prarasta.

Kuo stipriau jausime, kad net visiškai nepažįstami žmonės yra mūsų šeimos nariai, tuo laimingesni būsime. Tolimesnis pratimas padės jums įprasti laikyti visą pasaulį savo šeima.

Pratimas

Pasaulis – mano šeima

1. Visą dieną elkitės su kiekvienu sutiktu žmogumi taip, tarytum jis būtų jūsų motina, vaikas ar brangiausias giminaitis. Darykite tai darbe, parduotuvėje, bendraamžių grupėje, vykdydami kieno nors pavedimą. Pasistenkite, kad žmonės pasijustų svarbūs, mylimi, brangūs, gerbiami, vertinami, darykite tai aktyviai ir noriai, turėdami ketinimą įnešti į pasaulį kažką nuostabaus. Dienai baigiantis stebėkite, kaip jaučiatės. Galite nustebti, kad po dienos, praleistos rūpinantis visais sutiktaisiais, pasijusite laimingi ir ramūs, tokie, kaip norėjote, kad pasijustų kiti.

Apibendrinimas ir į laimę vedantys žingsniai

Puoselėdami gražius tarpusavio santykius, emociniu užkratu naudojatės savo naudai, apsisupate parama ir laikote pasaulį savo šeima. Tai sukuria nuostabų sodą aplink jūsų laimės namus. Naudodamiesi toliau pateikiamais patarimais, ugdykite tarpusavio santykių laimės įpročius:

1. Pasitelkę vidinę navigacijos sistemą išsiaiškinkite, su kuriais žmonėmis bendraudami gaunate naudos, o su kuriais – tik neigiamą energiją, t. y. savo sode raskite „rožes ir piktžoles".
2. Kai teks bendrauti su jums kenkiančiais žmonėmis, imkitės emocinį imunitetą stiprinančių priemonių.
3. Visą savaitę kasdien darykite mokymosi vertinti pratimą.
4. Galima pasidomėti / anoniminių alkoholikų / 12 žingsnių programa, jei tai jums tinka. Galbūt ji padės jums.
5. Suburkite savigalbos grupę ir sudarykite reguliarių susirinkimų tvarkaraštį.
6. Žvelkite į pasaulį kaip į savo šeimą, tarp žmonių ieškodami ne skirtumų, bet panašumų ir skleisdami mielaširdystę kiekvienam sutiktajam.

III DALIS

Laimė be priežasties visam laikui

Mūsų darbas – būti laimingiems.

Jo šventenybė Dalai Lama

10

Laimės be priežasties planas visam gyvenimui

Toliau laimingai gyventi įmanoma tik taip gyvenant diena iš dienos.
Rašytoja Margaret Bonnano

Dabar jau žinote, kad „toliau laimingai gyventi" galima ne tik pasakose ir kad tai atsitinka ne tik laimės kūdikiams. Susipažinę su įtikinamais tyrimais ir išgirdę tikrai laimingų žmonių pasakojimų, gal net pabandę atlikti kai kuriuos pratimus, sužinojote, kad išsiugdę 21 laimės įprotį jūs taip pat galite pritapti prie šimto laimingųjų ir patirti vidinę ramybę bei gerą savijautą, ir tai nuspalvins viską, kas vyksta jūsų gyvenime.

Toliau pateikiama septynių laiptelių, kuriuos ką tik žengėte, statydami savo laimės namus, santrauka ir su jais susiję įpročiai.

Laimės įpročiai

Pamatas. Būkite savo laimės šeimininkai

1. *Ieškokite sprendimų*: kad įgytumėte daugiau galių, gyvenime remkitės tuo, kas jums sekasi, kad šitaip patobulintumėte bet kokią situaciją.
2. *Ieškokite pamokos ir dovanos*: užuot kaltinę kitus arba teisinęsi, visur kur stenkitės įžvelgti pamoką ir gerąsias jos savybes.
3. *Susitaikykite su savimi*: palengvinkite savo naštą, susitaikydami su praeitimi ir judėdami į priekį.

Proto atrama. Tikėkite ne viskuo, ką pagalvojate.

1. *Abejokite savo mintimis*: perkratykite savo įsitikinimus, kad taptų aiškiau, ar protas jums sako tiesą.
2. *Ženkite anapus proto ir paleiskite*: išsivaduokite iš neigiamų minčių ir jausmų.
3. *Pastūmėkite protą džiugesio link*: atsiduokite mintims, kurios kuria jūsų laimę.

Širdies atrama. Leiskitės meilės vedami

1. *Susitelkite į dėkingumą*: kreipkite dėmesį į tai, ką vertinate, kad plėstųsi jūsų širdies energija.
2. *Mokykitės atleisti*: nustokite apmaudavę ir pykę ant žmonių, kad palengvėtų jūsų širdis.
3. *Skleiskite mielaširdystę*: stenkitės dažniau „spinduliuoti" meilę ir geranoriškumą visiems sutiktiesiems.

Kūno atrama. Padarykite savo ląsteles laimingas

1. *Puoselėkite savo kūną*: rinkdamiesi optimalią mitybą ir papildus, palaikykite smegenų ir kūno cheminės sudėties pusiausvyrą.
2. *Įkraukite kūną energija*: judėdami, tinkamai kvėpuodami ir deramai ilsėdamiesi, didinkite kūno gyvybinę jėgą.

3. *Įsiklausykite į savo kūno išmintį*: mylėkite, gerbkite savo kūną ir įsiklausykite į jo poreikius.

Sielos atrama. Susijunkite su Dvasia

1. *Pakvieskite Aukščiausiąjį užmegzti ryšį*: stenkitės patirti tylą melsdamiesi, medituodami arba būdami gamtoje, kad užmegztumėte ryšį su Aukščiausiuoju.
2. *Klausykitės vidinio balso*: susisiekite su savo sielos išmintimi ir gyvenime ja vadovaukitės.
3. *Pasitikėkite gyvenimo vyksmu*: atsiverkite malonei ir atsiduokite gyvenimo tėkmei.

Stogas. Gyvenkite tikslo įkvėpti

1. *Išsiaiškinkite, kas jus aistringai traukia*: išsiaiškinkite, kas jums tikrai svarbu, ir darykite tai, dėl ko pralinksmėja širdis.
2. *Pasiduokite akimirksnio įkvėpimui*: susitelkite į tai, ***ko*** norite, ir leiskitės vedami prie ***kaip***, kuris išsirutulios savaime.
3. *Prisidėkite prie ko nors už save didesnio*: atsiliepkite į vidinį pašaukimą tarnauti žmonėms dideliais ir mažais darbais.

Sodas. Ugdykite darnius tarpusavio santykius

1. *Puoselėkite tarpusavio santykius*: vertinkite savo gyvenime esančius žmones ir naudokite emocinį užkratą savo laimei stiprinti.
2. *Bendraukite su jus palaikančiais žmonėmis*: susikurkite paramos sistemą, kuri padėtų jums kuo geriau nugyventi gyvenimą.
3. *Laikykite pasaulį savo šeima*: mylėkite ir jauskite ryšį su visa žmonija.

Iš www.HappyforNoReason.com/bookgifts
galima atsisiųsti nemokamą „laimės įpročių" plakatėlį.

Kad laimės įpročiai taptų antrąja prigimtimi, tenka paplušėti. Reikia laiko ir daug kartų kartoti tą patį, kol smegenyse susikurs neuronų takai, užtikrinsiantys jums aukštesnį laimės lygmenį. Šie trys patarimai turėtų padėti tai pasiekti:

1. Atminkite svarbiojo trejeto principus.
2. Judėkite į priekį mažais žingsneliais.
3. Sukurkite savigalbos sistemą.

Prisiminkite svarbiojo trejeto principus

Pirmą svarbiojo trejeto principą – *Kas didina jūsų energiją, padeda jaustis laimingesniems* – prisiminkite tada, kai pasitelkę savo vidinę navigacijos sistemą klausite, kokius gyvenimiškus sprendimus priimti kasdien.

Antrą principą – *Visata stengiasi jums padėti* – prisiminkite, kai prireikus klausite savęs: „Jei tai, kas vyksta, turi turėti kokį aukštesnį tikslą, koks jis yra?“

Trečią principą – *Ką jūs vertinate, to vertė didėja* – geriausia panaudoti pasitelkus mano slaptąją formulę, apie kurią kalbėta 2 skyriuje: ketinimas, dėmesys, jokios įtampos.

Ketinimas: savo ketinimą tapti laimingam be priežasties sąmonėje išlaikykite kuo aiškiau ir stipriau. 2 skyriuje aprašytą laimės be priežasties ketinimą pasidėkite tokioje vietoje, kad į jį galėtumėte nuolat pasižiūrėti.

Dėmesys: įsukite ratą ir neleiskite jam sustoti, skirdami nuolatinį dėmesį laimės įpročių ugdymui, o kad būtų lengviau juos išsiugdyti, vadovaukitės kiekvieno skyriaus pabaigoje pateiktais į laimę vedančiais žingsniais.

Jokios įtampos: ramybės ir geros savijautos būsena, kurios tikitės, yra jumyse. Atsipalaiduokite, nebūkite prisirišę ir tikėkite, kad visa tai jau ateina.

Šis procesas panašus į gėlės sodinimą: ją sodinate (ketinimas), laistote ir tręšiate (dėmesys), tada atsipalaiduojate (jokios įtampos) žinodami, kad netrukus išvysite žiedus. Dabar procesą galite palikti nuošalėje – jis vyksta savaime.

Judėkite į priekį mažais žingsneliais: stenkitės įveikti priešinimąsi pokyčiams

Norint kuo greičiau padaryti pažangą, nebūtina šuoliuoti dideliais žingsniais. Užtenka judėti mažais žingsneliais, tik reikia nesustoti. Japonai šiam metodui nusakyti vartoja žodį *kazein*, pažodžiui verčiamą kaip „nuolatinė pažanga". Taikant *kazein*, didelę ir ilgalaikę sėkmę galima pasiekti mažais, nuolat žengiamais žingsneliais. Pasirodo, lėtumas ir pastovumas geriausiai padeda įveikti priešinimąsi pokyčiams.

Dauguma žmonių priešinasi pokyčiams net tada, kai jie naudingi! Štai kodėl daugumos asmenų treniruokliai numesti garažuose, sporto klubų naryste naudojamasi retai, o mažai angliavandenių, kalorijų ir nedaug riebalų turinčio maisto skardinės dulka podėliuose. Tokį priešinimąsi lemia mūsų fiziologija. Smegenys į kaitą dažnai reaguoja įtartinai, o gal net ir su baime. Norint nugalėti tokį pasipriešinimą, reikia pokyčių siekti lėtai ir po nedaug, kad jų neužfiksuotų smegenų „baimės radaras". Kai nusistatote lengvai pasiekiamus tikslus, smegenyse nesuveikia baimės atsakas.

Dar įdomiau, kad toliau žengiant mažus žingsnelius smegenyse ima formuotis nauji neuronų takai, stiprinantys kiekvieną naują laimės įprotį. Netrukus nauji įpročiai įsitvirtins, ir pasijusite lengvai, savaime elgsitės taip, kaip norėjote.

Sukurkite savigalbos sistemą: laimė nemėgsta būti viena

Kad šis procesas taptų dar lengvesnis ir malonesnis, galite pakviesti susiburti daugiau žmonių. Užsitikrinkite asmenybės ugdymo vadovo, patarėjo, bičiulio ar draugų grupės paramą. Mokantis laimės įpročių kartu su kitais žmonėmis, tie įpročiai tampa gilesnio lygmens *savastimi.*

Psichiatras dr. Viljamas Glaseris (William Glasser), parašęs daug knygų, tarp jų ir vadovą „Išmokti gali kiekvienas mokinys" *(Every Student Can Succeed)*, daugelį metų analizavo tai, kaip žmonės mokosi. Remdamasis dvidešimto amžiaus pedagogo Edgaro Deilio (Edgar Dale) teorija, jis teigia, kad žmonės išmoksta:

10 proc. iš to, ką perskaito
20 proc. iš to, ką išgirsta
30 proc. iš to, ką pamato
50 proc. iš to, ką pamato *ir* išgirsta
70 proc. iš to, ką aptaria su kitais
80 proc. iš to, ką patiria asmeniškai
95 proc. iš to, ko moko kitus žmones

Vadinasi, knygos „Laimės kodas" poveikį galite padidinti septyneriopai, perskaitytas mintis aptarę su draugais. Štai keletas labai gerų būdų, kaip užsitikrinti kitų žmonių paramą:

1. **Susiraskite laimės be priežasties ieškantį bičiulį:** kitas žmogus, siekiantis laimės be priežasties, panašiai kaip sporte, gali padėti neišklysti iš kelio. Kai kas nors jums pakelia nuotaiką, o jūs padedate jam sukaupti dėmesį, laimė be priežasties tampa svarbiausiu jūsų gyvenimo tikslu. Be to, turint bičiulį, visada viską daug smagiau daryti.
2. **Suburkite laimės be priežasties savigalbos grupę:** bičiulio įtaką padidinsite keleriopai, suburdami laimės be priežasties savi-

galbos grupę, kuri rinktųsi reguliariai – akis į akį, bendrautų internetu arba telefonu, kad turėtumėte su kuo pasitarti, išklausyti, kaip kiekvienam sekasi, pakylėti laimės statos tašką ir padrąsinti vienam kitą. Per susirinkimus galite kalbėti apie vis kitą įprotį. Jūsų grupė savo dėmesį nukreips į jūsų laimės be priežasties ketinimą, todėl jo galia išaugs eksponentiškai. Spėju, iš kiekvieno susirinkimo išeisite pakylėti ir džiaugdamiesi, kad radote bendrakeleivių, kaip ir jūs siekiančių, kad pasaulyje būtų kuo daugiau džiaugsmo. (Svetainėje www.happyfornoreason.com galite paieškoti netoli namų veikiančios savigalbos grupės.)

3. **Pasitarkite su laimės be priežasties ugdymo vadovu:** daug žmonių naudojasi asmenybės ugdymo vadovų patarimais ir mano, kad tai labai naudinga, nes taip greičiau pasiekiami užsibrėžti tikslai. Susitikite su tam specialiai parengtu laimės be priežasties ugdymo vadovu, jis tikrai sugebės padėti jums pasididinti laimės statos tašką. (Daugiau apie laimės be priežasties ugdymo vadovus ieškokite www.happyfornoreason.com.)
4. **Ieškokite laimės be priežasties patarėjų:** laimingųjų šimtuką laikau savo patarėjais laimės be priežasties klausimais, nes žinau, kokią neįtikėtinai didelę įtaką jie turi mano gyvenimui. Būdami šalia žmonių, patiriančių stiprios vidinės laimės būseną, galėsite greičiau ir lengviau pasistatyti laimės namus. Kai kuriose tradicijose galiojantis paprotys „būti išmintingųjų draugijoje" laikomas vienu paveikiausių būdų, padedančių gyvenime patirti daugiau laimės.

Pasaulis yra toks, koks esate jūs

Kaip jums atrodo pasaulis, priklauso nuo to, pro kokios spalvos akinius į jį žvelgiate. Kai esate laimingi, visur aplink save matote laimę. Kai esate nelaimingi, visur įžvelgiate nelaimingumą. Man labai patinka šią mintį iliustruojanti pasakėčia:

Labai labai seniai viename atkampiame kaime stovėjo namas, vadinamas Tūkstančio veidrodžių namu. Apie tai sužinojęs vienas laimingas šunelis nutarė tą namą pamatyti. Nubidzeno iki jo ir, linksmai pasišokinėdamas, užlėkė laiptais prie durų. Stačiomis ausytėmis, linksmai vizgindamas uodega, pasižiūrėjo į vidų. Didžiausiam nustebimui, pasijuto bespoksąs į tūkstantį šuniukų, vizginančių uodega taip pat linksmai kaip ir jis. Šunelis plačiausiai nusišypsojo, ir jam atsakė tūkstantis plačių šypsenų, tokių pat šiltų ir draugiškų. Bėgdamas iš namo, jis pagalvojo: „Tai nuostabi vieta. Būtinai čia grįšiu, ir ne kartą."

Tame pat kaime gyveno kitas šunytis, ne toks laimingas kaip pirmasis. Jis taip pat nutarė apsilankyti tame name. Lėtai užsliūkino laiptais ir, nukoręs galvą, per tarpdurį pasižiūrėjo į vidų. Išvydęs į jį spoksančius tūkstantį nedraugiškai nusiteikusių šunų suurzgė ant jų ir išsigando pamatęs, kad tūkstantis šunų urzgia. Išbėgdamas šuniukas pagalvojo: „Koks baisus namas, aš niekada čia nebegrįšiu."

Viskas pasaulyje yra jūsų veidrodis. Kai esate laimingi be priežasties, pasaulis grąžina atspindėdamas tą laimę jums.

Būkite laimės revoliucijos dalimi

Pradėję statyti savo laimės namus, nesunkiai rasite jums padėti norinčių žmonių – vyksta laimės revoliucija. Laimė šmėžuoja visur – žurnaluose, laikraščiuose, knygose, televizijoje. Net vyksta reklamos kampanijos, didžiulėse skelbimų lentose puikuojasi šūkiai „Išdrįskite būti laimingi" ir panašiai. Vis daugiau žmonių nori sužinoti, kaip gyvenime būti iš tikrųjų laimingam. Neseniai perskaičiau, kad dabar laimė yra tai, kas dvidešimto amžiaus paskutiniame dešimtmetyje buvo savigarba, o aštuntame dešimtmetyje – savęs

pažinimas. Tai gerai, nes kuo daugiau žmonių skirs dėmesio laimei, tuo didesnį postūmį patirs kiekvienas žmogus.

Visas pasaulis negali būti laimingas. Kad tai įvyktų, planetos laimės lygmuo turi iš esmės pasikeisti. Atlikta labai daug tyrimų, rodančių, kad net vienam procentui populiacijos patiriant didesnę ramybę, gerą savijautą ir darną per nuolatines kolektyvines meditacijas, tai turi poveikį visai bendrijai – sumažėja nusikaltimų, nelaimingų atsitikimų, prievartos atvejų, mažiau susergama įvairiomis ligomis.

Mokydamiesi būti laimingi be priežasties, atsiduriate priešakinėse laimės revoliucijos gretose ir galite padėti pasauliui. Tampate panašūs į švyturį, apšviečiantį jūsų pačių ir kiekvieno šalia esančio žmogaus kelią. Šią mintį labai gražiai išreiškia sena kinų patarlė, neprarandanti aktualumo ir šiandien:

Kai sieloje įsikuria šviesa, žmoguje apsigyvena grožis.
Kai žmoguje apsigyvena grožis, namuose įsivyrauja harmonija.
Kai namuose įsivyrauja harmonija, tautoje suklesti tvarka.
Kai tautoje suklesti tvarka, pasaulyje viešpatauja taika.

Laimė be priežasties – asmeninis mūsų laimėjimas

Įžangoje minėjau, kokios patenkintos jautėmės mudvi su Kerola, kad įstengėme parašyti šią knygą. Daug laiko, praleisto kalbantis su šimtu laimingųjų, ir laimės temai skirtas dėmesys nenuėjo veltui – abi tapome laimingesnės, sveikesnės, geresnės (bent jau taip sako mūsų vyrai!). Laimės be priežasties požiūris paveikia mūsų tarpusavio santykius, aplinkinio pasaulio suvokimą – viską! Negaliu atsistebėti, kokie veiksmingi šie keturi trumpi žodeliai – laimė be jokios priežasties, kai reikia dvasiškai pakylėti žmones ir priminti, kad laimė yra juose pačiuose.

Neseniai dar kartą tuo įsitikinau kalbėdamasi telefonu. Skambinau norėdama užsisakyti lempą. Kol moteris tvarkė mano duomenis,

prakalbome apie laimę. Man paminėjus savo knygos pavadinimą, moteris labai pagyvėjo ir pasakė:

– Laimė be priežasties! Koks puikus pavadinimas! Kartais jaučiuosi laiminga nežinodama kodėl, tik niekada nesumojau, kaip tai pavadinti. Laimė be priežasties yra puikus šio jausmo apibūdinimas.

Kitą dieną netikėtai gavau jos elektroninį laišką. Jame buvo tokia pastraipa:

> Važiuojant namo po darbo, galvoje visą laiką sukosi mūsų pokalbio detalės ir skambėjo žodžiai „Laimė be priežasties". Negalėjau susilaikyti nesišypsojusi – šypsojausi iki pat namų.

Laimės be priežasties atoveiksmio banga atriedėjo iki manęs: skaitydama jos laišką ir aš šypsojausi.

Kerola mintį apie galimybę būti vidujai laimingam puoselėjo daug metų. Kai sugalvojau pavadinimą „Laimė be priežasties" ir apie tai jai pasakiau, Kerola iškart pritarė, kad tai puikus pavadinimas būsenai, kuri skiriasi nuo įprastos laimės, apibūdinti.

Kitą dieną ji paskambino ir susijaudinusi pasakė, kad vartydama senus savo dienoraščius aptiko dainos žodžius, jos parašytus 1984 metais. Dainą ji buvo visiškai pamiršusi, bet kai tą dieną ją perskaitė, pašiurpo. Kai ji tuos žodžius perskaitė man, aš buvau priblokšta tokio sutapimo:

> Važiuoju keliu, skrieja punktyrai pro šalį,
> Niujorko žiema, Niujorko dangus apšalęs.
> Staiga be jokios konkrečios priežasties
> Tampu tokia laiminga, kokia tik gali būti žmogiška būtybė.
>
> Karštas putotas vanduo, plaunu lėkštes,
> Žvelgiu į debesis ir kuriu svajones.
> Staiga be jokios konkrečios priežasties
> Tampu tokia laiminga, kokia tik gali būti žmogiška būtybė.

Vidinis džiaugsmas skleidžiasi kaip rožė,
Kažkas saldus ir šiltas prasiveržia.
Staiga be jokios konkrečios priežasties
Tampu tokia laiminga, kokia tik gali būti žmogiška būtybė.

Įterpkite pasikartojančią melodiją iš kino filmo „Prieblandos zona": Du-du-Du-du. Du-du-Du-du. Nusijuokėme, bet abi supratome, kad čia joks atsitiktinumas, jog kartu rašome šią knygą!

Darbas rašant knygą „Laimės kodas" visiškai pakeitė Kerolos gyvenimą. Ji sako, kad nors iki tol laikė save laiminga, sužinojusi apie laimę be priežasties, kasdien patirdavo tokią ramybę ir džiaugsmą, apie kokius seniau turėjo tik miglotą supratimą. Dabar ji įgijo dar daugiau pasitikėjimo ir suprato, kad ir kas atsitiktų, ji turi nepaprastą įrankių dėžę, pilną laimės įpročių, padėsiančių jai atrasti kelią atgal į vidinę savo laimę.

Rašyti „Laimės kodą" man reiškė patenkinti vaikystės troškimą rasti giliai viduje slypinčią laimę ir pasidalyti ja su kitais. Statant laimės namus, išnyko daugelį metų mane slėgę nerimo ir tuštumos jausmai. Esu labai dėkinga už savo gyvenime nuolat stiprėjančią laimę be priežasties.

Netrukus prieš mirtį tėtis, pirmasis mano gyvenime parodęs, kad galima būti laimingam be priežasties ir pastūmėjęs parašyti šią knygą, padovanojo man paskutinę dovaną.

Švęsdamas devyniasdešimtąjį gimtadienį namuose prie šventinio stalo, kur buvo susirinkusi visa šeima, tėtis pavalgė paskutinę savo vakarienę. Taip pat tai buvo paskutinis kartas, kai mes jį matėme sveiką prieš mirtį, o mirė jis ramiai po savaitės. Nors nesupratome, ką jis tuo metu darė, tą vakarą mus, savo vaikus – mano seserį, brolį ir mane, jis po vieną vedėsi prie išsiuvinėto Gyvybės medžio paveikslo, paskutinio savo šedevro, pakabinto svetainėje ant sienos.

Jam meiliai šypsantis ir rodant į įrémintą išsiuvinėtą paveikslą, žinojau, kad tėtis stengiasi pasakyti kažką svarbaus. Jis beveik nebe-

kalbėjo, bet dabar tikiu, kad tuo paskutiniu gestu norėjo pasakyti man: „Tu esi kita Gyvybės medžio karta, ir aš noriu, kad perduotum žinią apie mano gyvenimą. Aš nugyvenau labai laimingą gyvenimą. Patirk tokią laimę pati ir padėk kitiems ją patirti."

Šia knyga aš vykdau tėčio pavedimą.

Slapčiausias mano noras, kad kiekvienas iš mūsų savo gyvenime taptume kupini šviesos, meilės ir laimės ir taip sukurtume taiką pasaulyje.

Te visi būna laimingi be priežasties!

REKOMENDUOJAMOS MOKYMOSI PRIEMONĖS IR LITERATŪRA

Programos, padėsiančios jums tapti laimingiems be priežasties... dabar!

Kai jau žinote, kad įmanoma būti laimingam be priežasties, norėsite gyvenime patirti tai vis dažniau, ir kuo greičiau tai įvyks, tuo geriau. Kad galėtumėte sparčiau žengti į priekį, sudariau toliau pateikiamą programų sąrašą. Šios programos, kaip ir knyga, taip pat suteiks jums naudos.

Laimės be priežasties *seminaras*

Per laimės be priežasties seminarą vadovausiu jums ir pamokysiu, kaip pritaikyti knygoje aprašytus principus, įpročius ir priemones, kad galėtumėte nedelsdami pradėti keisti savo gyvenimą ir dėti ilgalaikės laimės pamatus. Jūs praktiškai įgyvendinsite septynis laiptelius, susijusius su vidinių laimės namų statyba, ir taip pakylėsite savo laimės statos tašką, kad ramybė ir gera savijauta taps jūsų kasdienybe.

Siekiančiųjų laimės be priežasties *ugdomasis vadovavimas*

Kad ir kaip gerai išmanytumėte čia pateiktus principus, gyvenimas nuolat pamėtėja suktų kamuolių, kuriuos kartais sunku pagauti. Mano ugdomojo vadovavimo programa skirta padėti jums taip integruoti laimės įpročius į kasdienį gyvenimą, kad jūsų laimė būtų iš tikrųjų nesudrumsčiama. Ugdomasis vadovavimas padės jums susidaryti naujas mąstymo, jautimo ir elgesio kryptis, didinančias jūsų laimę. Tai greičiausias ir tikriausias kelias, norint įveikti senus įpročius ir pradėti gyventi taip, kaip svajojote.

Laimės be priežasties *užribinė kompaktinė plokštelė*

Užribinė laimės be priežasties kompaktinė plokštelė yra tarsi automatinis nuolatinės laimės generatorius. Užribinės kompaktinės plokštelės, kurių esmė – naujausi neurolingvistinio programavimo ir mokymosi metodai, apimantys visas smegenų sritis, per kelias minutes padeda išmokti kitokios elgsenos ir pozityvumo. Šią kompaktinę plokštelę kūriau kartu su draugu Pauliumi R. Šile (Paul R. Scheele), garsiausiu pasaulyje tokios technologijos propaguotoju ir tikru psichikos keitimo meistru. Užsidėkite stereofonines ausines, patogiai atsisėskite ir klausykitės žodžių bei muzikos, ir jie parodys jums vidinį kelią, kaip gyvenime patirti daugiau laimės.

Laimės be priežasties *interviu serija*

Knygoje išdėstytos žinios nepakeis jūsų gyvenimo tol, kol nepradėsite jų taikyti kasdien. Išsamūs interviu su laimingųjų šimtuko atstovais ir kitais laimės žinovais aiškiai ir gyvai parodys, kaip praktiškai pritaikyti aprašytas sąvokas, įpročius ir priemones. Pamačius, kaip juos taiko skirtingi žmonės įvairiose gyvenimiškose situacijose, jums bus lengviau susidaryti visumą ir įsivaizduoti jų teikiamas galimybes.

Laimės be priežasties *kursas kompaktinėmis plokštelėmis*

Esu sukūrusi asmeninio mokymosi programą, išleistą kompaktinėmis plokštelėmis. Su jose pateikta informacija galima susipažinti namuose ar darbo vietoje. Klausydamiesi žingsnelis po žingsnelio eisite per gyvenimą keičiančius procesus, kurie paveiks jūsų supratimą, pakeis įpročius ir nuves į visiškai laimingą gyvenimą.

Laimės be priežasties temos *pagrindiniai pranešimai*

Dvidešimt metų skaitydama pagrindinius pranešimus nesuskaičiuojamoje daugybėje įmonių, asociacijų, profesinių ir ne pelno organizacijų supratau, kad pagrindinis pranešimas gali pakeisti žmones ir organizacijas, paakinti veikti ir duoti apčiuopiamų, dažnai

neįtikėtinai gerų rezultatų. Su malonumu siūlau savo paslaugas, jei norite įkvėpti arba pakeisti savo auditoriją ar organizaciją. Ten, kur žmonės yra laimingi ir našiai dirba, įmanoma bet kokia sėkmė.

Daugiau apie čia pateiktas ir kitas programas sužinosite
www.HappyforNoReason.com/Programs.

Knygos apie laimę

Baker Dan, Stauth Cameron. Ką žino laimingi žmonės. Kaip naujasis mokslas apie laimę gali pakreipti jūsų gyvenimą į geresnę pusę *(What Happy People Know: How the New Science of Happiness Can Change Your Life for the Better).* St. Martin's Griffin, 2004.

Beck Martha. Džiaugsmo dieta. 10 kasdien atliktinų dalykų norintiems gyventi laimingiau *(The Joy Diet: 10 Daily Practices for a Happier Life).* Crown, 2003.

Ben Shahar Tal. Būkite laimingesni. Sužinokite kasdienio džiaugsmo ir ilgalaikio pasitenkinimo jausmo paslaptis *(Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment).* McGraw-Hill, 2007.

Biswas-Diener Robert, Dean Bean. Pozityviosios psichologijos treneris. Mokslą apie laimę kreipiame klientų labui *(Positivity Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Client).* Wiley, 2007.

Foster Rick, Hicks Greg. Laimė gali būti mūsų pačių rankose. Devyni dalykai, kuriuos pasirinko ypač laimingi žmonės – jų paslaptys, jų istorijos *(How We Choose to be Happy: The 9 Choices of Extremely Happy People – Their Secrets, Their Stories).* Perigree Trade, 2004.

Gilbert Dan. Netikėta laimė *(Stumbling on Happiness).* Vintage, 2007.

Jo Šventenybė Dalai Lama. Menas būti laimingam *(The Art of Happiness).* New English Library, 1999.

Ryan M. J. Laimės veidas. Kaip pačiam išmokti būti laimingam ir džiaugtis kiekviena diena *(Happiness Makeover: How to Teach Yourself to Be Happy and Enjoy Every Day).* Broadway, 2005.

Ricard Matthieu. Laimė. Ugdome svarbiausią gyvenimo įgūdį *(Happiness: Developing Life's Most Important Skill).* Little, Brown, 2006.

Seligman Martin. Tikra laimė. Naujoji pozityvioji psichologija padeda atskleisti jumyse slypintį ilgalaikio pasitenkinimo jausmą *(Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment).* Free Press, 2004.

Knygos iš skyriaus „Statome laimės namus“

3 skyrius (asmeninė galia)

DeAngelis Barbara. Kaip čia atsidūriau? Kaip iš naujo atrasti kelią į viltį ir laimę, jei gyvenimas ir meilė pasisuko netikėta kryptimi *(How Did I get Here? Finding Your Way to Renewed Hope and Happiness When Life and Love Take Unexpected Turns)*. St. Martin's Griffin, 2006.

Byrne Rhonda. Paslaptis *(The Secret)*. Atria Books / Beyond Words, 2006.

Jackson Paul Z., McKergow Mark. Sprendimų ieškojimo metodas. Kad treniravimas ir kaita vyktų paprastai *(The Solutions Focus: Making Coaching and Change Simple)*. Nicholas Brealey Publishing, 2007.

Shinn Florence Scovel. Gyvenimo žaidimas. Leidyklos „Hay House“ klasika *(The Game of Life; Hay House Classics)*. Hay House, 2006.

Tolle Eckhart. Dabarties jėga. Dvasinio nušvitimo vadovas *(The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment)*. New World Library, 2004.

4 skyrius (protas)

Dwoskin Hale. Sedonos metodas. Jūsų kelias į ilgalaikę laimę, sėkmę, ramybę ir emocinę gerovę *(The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-Being)*. Sedona Press, 2003.

Katie Byron, Mitchell Stephen. Mylėkime, ką turime. Keturi klausimai, galintys pakeisti gyvenimą *(Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life)*. Three Rivers Press, 2003.

Lipton Bruce H. Įsitikinimų biologija. Paleiskime nuo saito sąmonės, materijos ir stebuklų jėgą *(Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, and Miracles)*. Mountain of Love, 2005.

5 skyrius (širdis)

Dr. Childre Lew, Martin Howard. Širdies matematikos instituto sprendimai. Širdies matematikos instituto novatoriški sprendimai, kaip įkinkyti širdies intelektinę jėgą *(The HearthMath Solutions: The Institute of HearthMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence)*. HarperSanFrancisco, 2000.

Demartini John. Prisimink, ką turi gera. Gydomoji dėkingumo ir meilės galia *(Count Your Blessings: The Healing Power of Gratitude and Love)*. Hay House, 2006.

Emoto Masaru, Thayne David A. Žinia, kurią mums praneša vanduo *(The Hidden Messages in Water)*. Atria, 2005.

Luskin Frederic. Atleisti visam laikui *(Forgive For Good)*. HarperSanFrancisko, 2003.

6 skyrius (kūnas)

Beck Martha, filos. m. dr. Pergalė per keturias dienas. Meskite iš galvos visokias dietas ir tapkite lieknesni bei ramesni *(The Four-Day Win: End Your Diet War and Achieve Thinner Peace)*. Rodale, 2007.

Breus Michael, filos. m. dr. Labanakt. Miego gydytojo 4 savaičių programa, kaip geriau išsimiegoti ir geriau jaustis *(Good Night: The Sleep Doctor's 4-Week Program to Better Sleep and Better Health)*. Dutton Adult, 2006.

Cass Hyla, med. m. dr., Holford Patrick. Natūralus pakilimas. Papildai, mityba, kūno ir proto treniravimas, kad gerai jaustumėtės visą laiką *(Natural Highs: Supplements, Nutrition, and Mind-Body Techniques to Help You Feel Good All the Time)*. Avery, 2003.

Gray John. Marso ir Veneros mityba bei mankšta. Susikurkite smegenyse chemines medžiagas, užtikrinsiančias sveikatą, laimę ir amžiną meilę *(Mars and Venus Diet and Excercise Solution: Create the Brain Chemistry of Health, Happiness, and Lasting Romance)*. St. Martin's Press, 2003.

Hotze Steven F., med. m. dr. Hormonai, sveikata ir laimė. Natūraliosios medicinos receptas, kaip susigrąžinti jaunystę, naudojant bioidentiškus hormonus *(Hormones, Health, and Happiness: A Natural Medical Formula for Rediscovering Youth with Bioidentical Hormones)*. Wellness Central, 2007.

Northrup Christiane, med. m. dr. Moterų kūnas, moterų išmintis. Kaip susikurti fizinę ir emocinę sveikatą *(Women's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing)*. Bantam, 2006.

Pert Candace, Marriott Nancy. Viskas, ką reikia žinoti, kad dieviškai gerai jaustumeisi *(Everything You Need to Feel Go(o)d)*. Hay House, 2006.

Ross Julia. Kaip pataisyti nuotaiką. 4 žingsnių programa emocijoms valdyti – šiandien *(The Mood Cure: The 4-Step Program to Take Charge of Your Emotions – Today)*. Penguin, 2003.

Ross Julia. Maistas kaip vaistas *(The Diet Cure)*. Penguin, 2000.

Watson Brenda. Valymasis iš esmės, kad sveikata būtų puiki *(Essential Cleansing for Perfect Health)*. Renew Life Press, 2006.

7 skyrius (siela)

Ardagh Arjuna. Atsivėrimas vienovei. Palaimos vaidmuo sąmonės evoliucijoje *(Awakening into Oneness: The Power of Blessing in the Evolution of Consciousness)*. Sounds True, 2007.

Chopra Deepak. Kaip pažinti Dievą. Sielos kelionė į paslapčių paslaptį *(How to Know God: The Soul's Journey into the Mystery of Mysteries).* Three Rivers Press, 2001.

Dyer Wayne. Įkvėpimas. Tavo didžiausias pašaukimas *(Inspiration: Your Ultimate Calling).* Hay House, 2007.

Thubten Anan. Nėra savojo aš, nėra problemų *(No Self, No Problem).* Dharmata Press, 2006.

Williamson Marianne. Grįžimas prie meilės. Apmąstymai apie „Stebuklų pradžiamokslio" principus *(A Return to Love: Reflections on the Principles of „A Course in Miracles").* Harper Paperbacks, 1996.

8 skyrius (tikslas)

Attwood Janet Bray, Attwood Chris. Aistringųjų potraukių testas. Kaip be vargo sužinoti savo likimą *(The Passion Test: The Effortless Path to Discovering Your Destiny).* Hudson Street Press, 2007.

Beck Martha. Raskite savo Šiaurinę žvaigždę. Pareikalaukite gyvenimo, kurį turėjote gyventi *(Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live).* Three Rivers Press, 2002.

Canfield Jack, Switzer Janet. Sėkmės principai. Kaip svajones paversti tikrove *(The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be).* Collins, 2006.

Jones Ellis. Geresnis vadovas apie pasaulio parduotuves *(The Better World Shopping Guide).* New Society Publishers, Canada, 2006.

Levacy William. Po Vedų saule. Suraskite savo gyvenimo tikslą pagal Vedų astrologiją *(Beneath a Vedic Sun: Discover Your Life Purpose with Vedic Astrology).* Hay House, 2006.

Loehr Jim, Schwartz Tony. Visiško atsidavimo galia. Ne laiko, bet energijos valdymas yra kelias į aukštą darbo našumą ir asmeninį atsinaujinimą *(The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal).* Free Press, 2004.

Porras Jerry, Emery Stewart, Thompson Mark. Sėkmė sukurta išlikti ilgam. Kaip sukurti nepamirštamą gyvenimą *(Success Built to Last: Creating a Life That Matters).* Plume, 2007.

9 skyrius (tarpusavio santykiai)

Gray John. Vyrai kilę iš Marso, moterys – iš Veneros. Kaip tobulinti bendravimą ir siekti tarpusavio santykių harmonijos *(Men Are from Mars, Women Are from Venus: The Classic Guide to Understanding the Opposite Sex).* Harper Paperbacks, 2004.

Hendricks Gay, Hendricks Kathlyn. Patvari meilė. 5 būdai, kaip sąmoningai susikurti gyvybingus tarpusavio santykius *(Lasting Love: The 5 Secrets of Growing a Vital, Conscious Relationship)*. Rodale, 2004.
Hendrix Harville. Kaip pasiekti trokštamos meilės. Vadovas poroms *(Getting the Love You Want: A Guide for the Couples)*. Pocket Books, 2005.

10 skyrius

Maurer Robert, filos. m. dr. Vienas nedidelis žingsnelis gali pakeisti tavo gyvenimą. Kaizeno metodas *(One Small Step Can Change Your Life: The Kaizen Way)*. Workman, 2004.

Priemonės ir metodai

Agapės tarptautinis dvasinis centras *(Agape Internationl Spiritual Center)* –
vadovas pastorius dr. Maiklas Bekvitas (Michael Beckwith)
www.agapelive.com
Agapės tarptautinis dvasinis centras – tai konfesinė dvasinė bendruomenė, atvira visiems, ieškantiems tikro dvasingumo, asmeninių pokyčių ir trokštantiems padėti žmonijai.

Aistringųjų potraukių testas *(The Passion Test)*
www.thepassiontest.com
Džanetos ir Kriso Etvudų sudarytas aistringųjų potraukių testas yra neįtikėtinai paprasta, bet labai paveiki priemonė, išbandyta tūkstančių žmonių visame pasaulyje. Aistringųjų potraukių testas – puikus būdas, padedantis atrasti norimiausius dalykus, kad galėtų atsiskleisti ypatingi jūsų talentai.

Apgalvota gyvenimo programa *(Intentional Living Program)* –
vadovė dr. Sju Morter (Sue Morter)
www.drsuemorter.com
Daktarės Sju Morter sukurta programa – tai ir unikalus požiūris į protą bei kūną, ir metodas, padedantis žmonėms griauti ribojančias užtvaras ir pradėti gyventi savo svajonių gyvenimą. Ši patyrimu grįsta ugdymo programa iš naujo optimaliai sumodeliuoja smegenis ir kūną, kad žmogus patirtų sėkmę.

Biokibernautikos institutas *(The Biocybernaut Institute)* –
steigėjas ir vadovas dr. Džeimsas Hartas (James Hardt)
www.biocybernaut.com

Biokibernautikos institutas rengia intensyvius mokymus, remdamasis atsakomąja neuronų reakcija. Žmonės subtiliai skatinami pažvelgti į savo vidų, atverti širdį ir iš pačių jos gelmių atleisti; taip sustiprėja išgyvenimai ir padidėja alfa bangų aktyvumas.

Dėkingos gyvensenos tinklas *(Network for Grateful Living)* –
vadovas brolis Dovydas Štaindlrastas (David Steindl-Rast)
www.gratefulness.org
Dėkingos gyvensenos tinklas yra ne pelno organizacija, kurioje dėkingumas laikomas svarbiausiu įkvėpimu, padedančiu asmenybei pasikeisti, skiriant dėmesio tarptautiniam bendradarbiavimui ir ekologinės pusiausvyros išlaikymui pasaulinės reikšmės srityse.

Demartinio metodas *(The Demartini Method)*
www.drdemartini.com
Kvantine fizika pagrįstas Demartinio metodas yra iš anksto parengtų klausimų ir veiksmų rinkinys, neutralizuojantis emocinį krūvį ir atkuriantis proto ir kūno pusiausvyrą. Šis procesas padeda pereiti į naują įkvėpimo, kūrybiškumo, laimėjimų lygmenį.

Dvasingo gyvenimo centras *(Center for Soulful Living)* –
steigėjas Bilas Baumanas (Bill Bauman)
aboutcsl.com
Dvasingo gyvenimo centras jungia įvairių pasaulio šalių žmones, gyvenimą paskyrusius sielos reikalams ir palaimos paieškoms. Svarbiausias siekis – padėti žmonėms atrasti vidinę išmintį, stiprybę ir talentus.

Džono Duljaro gyvenimo SPA *(John Douillard Life Spa)*
www.lifespa.com
Gyvenimo SPA yra Ajurvedos ir pančakarmos centras Boulderyje, Kolorade. Jame teikiamos atjauninimo, toksinų šalinimo ir giliųjų organizmo audinių balansavimo paslaugos. Šios programos pakeičia kūno ląsteles.

Elgesio ir gyvenimo krypčių analizavimo pagal Vedas sistemos *(Vedic Behavior and Trend Analysis Systems)* – Viljamas R. Levasi (William R. Levacy)
www.vedicsky.com
Elgesio ir gyvenimo krypčių analizavimo pagal Vedas sistemos padeda išanalizuoti žmogaus elgesį ir prognozuoti ateities įvykius bei, tuo remiantis, numatyti geruosius savo veiksmų padarinius. Vadovaujantis šiomis gairėmis, galima kokybiškiau gyventi, prisiderinti prie gamtos dėsnių.

Emocijų išvadavimo metodas *(Emotional Freedom Technique)*
www.emofree.com
Pagal emocijų išvadavimo metodą reikia švelniai spaudyti pagrindinius kūno meridianų taškus – taip atsikratoma bet kokios įmanomos problemos, susijusios su emocijomis, sveikata ar pasiekimais. Iš www.emofree.com galima atsisiųsti nemokamą vadovėlį, iš kurio sužinosite, kaip taikyti šį metodą, taip pat pasižiūrėti filmuotą medžiagą.

Hanna Somatics
www.livingsomatics.com
„Hanna Somatics" – tai lėtų, ramių judesių kompleksas nervų sistemos veiklai gerinti. Pratimai sumažina fizinį skausmą, suteikia lengvumo, gerina nuotaiką.

Hendriksų institutas *(The Hendricks Institute)* –
vadovai G. ir K. Hendriksai (Gay ir Kathlyn Hendricks)
www.hendricks.com
Hendriksų institute mokoma pagrindinių sąmoningos gyvensenos įgūdžių. Čia per sąmoningą tarpusavio santykių kūrimą ir mokymą apie visą žmogų padedama tapti kūrybiškesniems, atsiverti meilei, sustiprinti gyvybines jėgas.

Holosync
www.centerpointe.com
„Holosync" – sudėtinga neuro- ir garso technologijos forma, lengvai ir be jokių pastangų kaskart sukurianti gilios meditacijos būsenai būdingas elektrines smegenų bangas. Tai moksliškai įrodyta smegenų technologija, suteiksianti jums tą patį ką ir meditacija.

Kenfildo mokymo grupė *(Canfield Training Group)* –
vadovas Džekas Kenfildas (Jack Canfield)
www.jackcanfield.com
Kenfildo mokymo grupė rengia gyvenimą keičiančius kursus. Per juos mokoma gyventi pagal sėkmės principus, didinti savigarbą, atskleisti didžiausią kūrybinį kiekvieno žmogaus potencialą. Džekas Kenfildas, garsiausias Amerikos sėkmės ugdymo vadovas, padeda žmonėms įgyvendinti svajones.

Lefkų institutas. Kad būtų lengviau pasikeisti *(Lefkoe Institute: Making Change Easier)* – vadovas Mortis Lefko (Morty Lefkoe)
www.lefkoeinstitute.com
Lefkų institutas padeda žmonėms, norintiems neskausmingai, veiksmingai ir ilgam pakeisti savo elgesį ir (arba) emocijas. Naudodamiesi Lefkų sukurtu metodu, kuo lengviausiai atsikratysite nepageidaujamų įsitikinimų.

Lindvalio fondas *(Lindwall Foundation).* Neprisirišimas suteikia laisvės
www.lindwallreleasing.org
Lindvalio fondo propaguojamas neprisirišimo procesas padeda atsikratyti negatyvių prisiminimų ar varžančių minčių. Iš pradžių į paviršių iškeliama trikdanti praeities patirtis, jei reikia, susiduriama su buvusia situacija, tada, sakant pozityvius teiginius, stengiamasi atsikratyti negatyvaus poveikio ir jo emocinio turinio.

Meno gyventi fondas *(The Art of Living Foundation)*
www.artofliving.org
Ši tarptautinė šviečiamoji, humanitarinė, ne pelno organizacija rengia seminarus, juose mokoma medituoti ir taisyklingai kvėpuoti, kad nurimtų protas, sumažėtų įtampa, iš kūno išsivalytų toksinai, sparčiai padidėtų viso kūno energija.

Morterio sveikatos sistema ir B. E. S. T. *(Morter HealthSystem)*
www.morter.com
Morterio sveikatos sistemos pastangomis sukurtas bioenergijos sinchronizavimo metodas B. E. S. T. – fizinės energijos pusiausvyros užtikrinimo procedūra, kurios padedamas organizmas išsigydo per įgimtą savigydos mechanizmą. B. E. S. T. metodas palaiko autonominės nervų sistemos pusiausvyrą ir užtikrina stiprią sveikatą.

Nensė Furzecer (Nancy Fursetzer)
www.positician.com
Atestuota Positician® (teigiamiečių) ugdymo vadovė. Teigiamiečiai visur kur ieško gerų dalykų ir skatina kitus daryti tą patį. Galima įsigyti teigiamiečio pažymėjimą.

Nuotaikos taisymo interneto svetainė *(The Mood Cure Website) –*
vadovė Džulija Ros (Julia Ross)
www.moodcure.com
Nuotaika taisoma naujovišku metodu, nuo 1988 metų taikomu Džulijos Kalifornijos klinikoje „Recovery Systems“. Tai visapusiškas, artimas gamtai požiūris, pagal kurį smegenys maitinamos aminorūgštimis, derinant jas su mityba, kurioje gausu baltymų, sveikų riebalų ir daržovių, ir per kelias dienas pagerėja nuotaika.

Pantandžalio kundalini jogos centras *(Pantanjali Kundalini Yoga Care)*
www.kundalinicare.com
Pantandžalio kundalini jogos centre teikiamos dvasinio vadovavimo paslaugos tikrojo dvasingumo ieškantiems asmenims; čia remiamasi tradiciniu mokslu apie kundalini energiją. Atliekamas klausytojo būklės įvertinimas, teikiamos individualios dvasinės praktikos konsultacijos, paskesnė parama ir vadovavimas.

Pasirinkimo metodas *(Option Method)* – Lenora Boil (Lenora Boyle)
www.changelimitingbeliefs.com
Lenoros Boil nuo 1991 metų rengiami sąveikieji seminarai, privati ugdomojo vadovavimo praktika ir televizijos pamokos padeda žmonėms tapti laimingesniems. L. Boil veda seminarus, per kuriuos, naudodamasi pasirinkimo metodu, užčiuopia problemos esmę, kitaip sakant, asmenį varžantį įsitikinimą ar praeityje patirtą įtaką.

Pavasarinio miško čigongas *(Spring Forest Qigong)* –
Čiunji Linas (Chunyi Lin)
www.springforestqigong.com
„Pavasarinio miško čigongas" yra revoliucinga, tūkstančių metų senumo gydymo patirtimi grindžiama technika, tik ji patikrinta ir papildyta taip, kad tiktų dvidešimt pirmam amžiui. Čigongo meistras Čiunji Linas sukūrė šią techniką turėdamas vienintelį tikslą: įduoti jums į rankas jėgą, kad galėtumėte visiškai suvokti, jog esate gimę būti gydytojais.

Pozityviosios psichologijos centras *(Positive Psychology Services)* –
vadovas Robertas Bisvas-Dineris (Robert Biswas-Diener)
www.intentionalhappiness.com
Pozityviosios psichologijos centre teikiamos įvairaus pobūdžio ugdomojo vadovavimo paslaugos, rengiami kursai, mokoma viešai kalbėti; čia remiamasi nauja psichologijos mokslo šaka – pozityviąja psichologija.

Psych-K
www.psych-K.com
„Psych-K" metodas padeda žmonėms perrašyti programinę proto įrangą, varžančius įsitikinimus pakeičiant tokiais, kurie leistų asmenybei augti. Šiuo metodu plėtojami visus smegenis apimantys ryšiai, greitai ir lengvai pakeičiantys pasąmonės lygmens įsitikinimus.

Sedonos metodas *(The Sedona Method)* – Halė Dvoskinas (Hale Dwoskin)
www.sedona.com
Sedonos metodas yra unikali programa, padedanti į gyvenimą įnešti ilgalaikių, teigiamų pokyčių. Šis metodas jus sustiprina, nes jūsų sąmonė iš susitraukimo, įtampos ir pasipriešinimo būsenos greitai virsta plėtimosi, atsipalaidavimo, palankumo būsena.

Seminarų junginys. Smegenų veiklos optimizavimas *(Switched-On Seminars: Brain Performance Optimization)* – Džeris Teplicas (Jerry Teplitz)
www.teplitz.com

Seminarų junginiu siekiama pertvarkyti smegenų schemas taip, kad susidarytų nauji sėkmės lygmenys. Pardavimo, plėtriosios rinkodaros, golfo ir valdymo seminarai sujungia į visumą kairįjį ir dešinįjį smegenų pusrutulius ir taip užkerta kelią senų nemalonių dalykų prisiminimams, padeda lengvai prisitaikyti prie naujų galimybių ir pasikeitusių aplinkybių.

Sielos bangų institutas *(Soulwave Institute)* – Keitė Darling (Katie Darling)
www.soulwave.org
K. Darling tyrinėja mokslinę ir dvasinę idėją, kad viskas yra banga, įskaitant jus ir mane, ir kad viskas egzistuoja panašiame į vandenyną lauke. Per sielos bangų mokymus galima visa tai patirti pačiam. Šis patyrimas atveria kelią išgijimui, džiaugsmui ir gyvybingumui bei suteikia dinaminiu intelektu vadinamos skvarbesnės išminties.

Sielos draugo rinkinys *(The Soulmate Kit)* – Arielė Ford (Arielle Ford)
www.soulmatekit.com
„Sielos draugo rinkinys" – tai planingas vadovas, susidedantis iš vaizdadiskių, trijų kompaktinių plokštelių ir 104 puslapių pratimų rinkinio vyrams ir moterims. Skaitytojas supažindinamas su išsamia programa, padedančia atsikratyti emocinio praeities bagažo, tuo pat metu sudaromos sąlygos kurti ir į gyvenimą pritraukti tinkamiausią jaunikį arba nuotaką.

Sielos medicinos institutas *(Soul Medicine Institute)* –
steigėjas, pirmininkas Dosonas Čerčas (Dawson Church)
www.soulmedicineinstitute.org
Sielos medicinos institute laikomasi požiūrio, kad gera savijauta neatskiriama nuo tyro dvasinio ryšio. Šiame institute teikiamos mokymo, švietimo paslaugos, atliekami ketinimų, sąmonės ir energijos įtakos išgijimui moksliniai tyrimai.

Smegenų žievės srities perauklėjimas *(Cortical Field Re-Education)*
www.corticalfieldreeducation.com
Harietė Goslins (Harriet Goslins) sukūrė smegenų žievės srities perauklėjimo metodą – dar negirdėtą būdą, kaip pagerinti sveikatą ir savijautą, sustiprinant smegenų ir kūno ryšį. Tai įvairias žinias jungianti programa, apimanti ne tik fizinį gydymą, bet ir sveikimui svarbius emocinį, dvasinį ir energetinį lygmenis.

Sprendimų ieškojimo metodas *(Solutions Focus)* –
Markas Makkergou (Mark McKergow)
www.thesolutionsfocus.com
Sprendimų ieškojimo metodas yra naujovė, padedanti žmonėms ir organizacijoms pamažu pasikeisti į gera. Įrodyta, kad šiuo būdu galima atrasti paprasčiausias

ir švelniausias pasikeisti padedančias priemones. Čia organizuojami mokymai, galima įsigyti knygų, straipsnių, pasisakymų, pasikonsultuoti ir t. t.

Širdies matematikos institutas *(The Institute of HearthMath)*
www.hearthmath.com
Širdies matematikos instituto misija – skatinti įsiklausyti į savo širdies išmintį ir ja vadovautis, kad žmonės pradėtų gyventi taip, kaip jiems liepia širdis, o pasaulyje įsivyrautų darna. Širdies matematikos instituto veikla apima mokslinius tyrimus, programas, produktus ir technologijas, skirtas sveikatai, savijautai gerinti ir pasitenkinimui didinti.

Tapaso taškinio masažo technika *(Tapas Acupressure Technique)*
www.tatlife.com
Tapaso [Tapaso Flemingo] taškinio masažo technika yra moderniausia energetinių meridianų terapija, taikoma įtampai šalinti, sveikatai stiprinti ir laimingam gyvenimui pasiekti. Iš interneto svetainės www.tatlife.com galima nemokamai atsisiųsti lankstinuką apie Tapaso taškinio masažo technikos naudojimą savigydai.

Užduotis *(The Work)* – Bairon Keiti (Byron Katie)
www.thework.com
„Užduotis" yra paprastas, tačiau paveikus klausinėjimas, padedantis aptikti ir suabejoti įtampą sukeliančiomis mintimis, dėl kurių kenčia viso pasaulio žmonės. Sąžiningai „Užduotį" atliekantys žmonės teigia, kad tai pakeitė jų gyvenimą.

Užribinės mokymosi strategijos *(Paraliminals)*
www.learningstrategies.com/Paraliminal/Home.asp
Užribinės mokymosi strategijos yra neurolingvistinio programavimo ir visas smegenis įtraukiančio mokymosi technologija, kuria sustiprinama žmogaus asmeninė galia, nes mokymosi metu suaktyvinamas „visas protas". Mokymui naudojamas tiksliai parinktas muzikos ir žodžių derinys. Kiekvienos pratybos vyksta pagal rūpestingai sudarytą scenarijų, kad klausytojas pasiektų reikšmingų savo gyvenimui rezultatų.

Vidinio burtininko išvadavimas *(Releasing the Inner Magician, RIM)* –
dr. Debora Sandela (Deborah Sandella)
www.innermagician.com
RIM metodas – tai pažangus proto ir kūno metodas, padedantis išsivaduoti iš praeities ir pakeisti neigiamas mintis bei jausmus. RIM padeda prisijungti prie Vidinio burtininko – dieviškos intuityvios vidinės jėgos, išsklaidančios skausmą ir atskleidžiančios natūralią sielos stiprybę ir grožį.

Papildomi šaltiniai apie laimę

Interneto svetainės, informaciniai biuleteniai, elektroniniai žurnalai, tinklaraščiai ir kino filmai

www.goodmorningworld.org
Iš *Good Morning World* galima užsisakyti kasdien elektroniniu paštu siunčiamus laiškus su idėjomis ir svajonėmis, kaip turėtų atrodyti geresnis pasaulis. Kasdien siunčiama po vieną idėją iš 64 000 „Idėjų ir svajonių apie geresnį pasaulį", kaupiamų nuo 2004 metų spalio.

www.happinessclub.com
„Laimės klubo" *(The Happiness Club)* misija – per susitikimus, informacinius biuletenius ir informatyvią interneto svetainę jūsų bendruomenei ir viso pasaulio žmonėms paskleisti žinią apie laimės būsenos privalumus.

www.thehappinessshow.com
„Laimės paroda" *(The Happiness Show)* – tai interneto svetainė, kurioje galima nemokamai gauti informacijos, nuorodų ir srautiniu būdu atsisiųsti daugiau kaip 130 garso ir vaizdo kūrinėlių po dvidešimt aštuonias minutes.

www.happinessproject.typepad.com
„Laimės projekto" *(The Happiness Project)* interneto svetainė – tai Gretchen Rubin tinklaraštis; ji metus tikrino kiekvieną principą, patarimą, teorinį pagrindimą ir mokslinį darbą apie laimę, kokius tik pavyko rasti. Kasdien pildomame tinklaraštyje ji aprašo ir kai kuriuos savo nuotykius bei įžvalgas, kurias patyrė, bandydama išspręsti uždavinį, kaip tapti laimingesnei.

www.happinessfilm.com
„Laimės revoliucija" *(The Happiness Revolution)*. Kino akademijos premija apdovanotas kino filmų kūrėjas Rokas Beličius (Roko Belic) pristato pilnametražį dokumentinį filmą apie laimę, filmuotą daugiau kaip keturiolikoje valstybių, tarp jų Luizianos pelkėse, Namibijos dykumoje, Brazilijos paplūdimiuose, Findhorno soduose. Filme atskleidžiami įstabūs duomenys apie laimę, surinkti iš įvairių šaltinių – nuo laboratorijoje smegenis skenuojančio mokslininko iki rikšos Kalkutos gatvėse.

www.reflectivehappiness.com
„Mąslios laimės programa" *(The Reflective Happiness Program)* suteikia galimybę

tiesiogiai pabendrauti su pozityviąją psichologiją sukūrusiais protais. Programą sudaro pratimai laimei kurti, laimės testai ir anketos, galimybė dalyvauti pozityviosios psichologijos bendruomenės forume, skaityti informacinį biuletenį, tapti knygų klubo nariu, dalyvauti susitikimuose su pozityviosios psichologijos tėvu dr. Martinu Zeligmanu (Martin Seligman).

www.wisebrain.org
Interneto svetainėje „Išmintingosios smegenys" *(The Wise Brain)*, kurią įkūrė filos. m. dr. Rikas Hansonas (Rick Hanson) ir med. m. dr. Rikas Mendiusas (Rick Mendius), teikiama informacija apie psichologinės gerovės ir dvasinio augimo neurologinį pagrindą. Galima užsiprenumeruoti nemokamą *Wise Brain* informacinį biuletenį, du kartus per mėnesį leidžiamą elektroninį žurnalą, kur rasite laimei kurti priemonių, metodų ir susimąstyti skatinančios išminties.

Laimės pamokos ir konferencijos apie laimę

Džiaugsmo pabudinimas *(Awakening Joy)*
www.awakeningjoy.info
„Džiaugsmo pabudinimas" – dešimties mėnesių trukmės eksperimentinis kursas. Jį veda „Dvasios uolos meditacijų centro" *(Spirit Rock Meditation Center)* įkūrėjas ir mokytojas Džeimsas Barazas (James Baraz). Išmoksite plėtoti natūralų gebėjimą gerai jaustis ir būti laimingi.

Kasmetis pozityviosios psichologijos aukščiausio lygio susitikimas
www.gallupippi.com
Galapo pasaulio gerovės institutas kasmet rengia pasaulinį gerovės forumą. Jame susitinka aukščiausio lygio pozityviosios psichologijos atstovai, pristatomi Galapo pasaulinės nuomonių apklausos duomenys.

Pensilvanijos universiteto Pozityviosios psichologijos centras
www.authentichappiness.sas.upenn.edu
Pozityviosios psichologijos centras turi anketų, išteklių, straipsnių apie taikomąją pozityviąją psichologiją, čia galima įgyti šios srities magistro laipsnį.

PADĖKOS

Ši knyga daugeliu požiūrių yra bendrų pastangų vaisius. Nuoširdžiai dėkoju už man suteiktą nepaprastą pagalbą ir neįkainojamą draugų, šeimos, bendradarbių, laimingųjų šimtuko, įvairių sričių specialistų indėlį. Mudvi su Kerola norėtume padėkoti šiame kelyje mums padėjusiems nuostabiai kilniadvasiškiems žmonėms.

Marsės padėka:

Kerolai – už tai, kad šiam projektui atsidavė visa širdimi, protu ir siela, kad nenuilstamai dirbo, jog knyga išeitų kuo geresnė. Ačiū, kad buvai šalia, talentinga rašytoja, nuostabi bendradarbe ir mylinti drauge. Be tavęs nebūčiau nei parašiusi šios knygos, nei norėjusi jos rašyti.

Sergijui – už tai, kad man buvai patikima atrama, herojus ir mylimasis. Ačiū tau už tvirtą paramą, gilias įžvalgas, už tai, kad nuolat vienu ar kitu būdu man parodydavai, jog meilė visada yra svarbesnė už viską. Esu labai laiminga, gyvendama su tikrai laimingu be priežasties žmogumi!

Savo nepaprastai šeimai – Mamai ir Tėčiui, dviem geriausiems pasaulyje tėvams – už besąlygišką meilę ir už tai, kad visada manimi tikėjo. Seseriai Lindai, kad buvo tikra „dvasingoji“. Broliui Pauliui, visko mane išmokiusiam (bent jau taip jis sako). Puikiajai brolienei Zuzanai ir nepakartojamiems sūnėnams ir dukterėčiai – Aronui, Vikiui, Džaredui ir Tonei. Dėkoju mūsų šeimą papildžiusiai nuostabiajai, meiliajai Majai Snepstei. Lėjai Baš, nuostabiajai „mažajai sesutei“. Ir Frančeskai, Maksui ir Silvijai Baroni, kad stiprino mane savo meile, ir už nuostabius itališkus pietus jų namuose sekmadienių vakarais.

Savo literatūros agentei ir gerai draugei Bonei Solov, visą laiką, kol rašėme šią knygą, su meile padėjusiai mums savo palankumu, padrąsinimais, neįtikima kantrybe ir tobulu įgudimu. Ačiū, kad laikei mane už rankos ir raminai širdį. Esi geriausia literatūros agentė pasaulyje ir pati tobuliausia draugė. Dėkoju Lulu už visur skleidžiamą džiaugsmą.

Džekui Kenfildui, nepaprastam patarėjui ir „Vištienos sriubos" „sielos" broliui, už tai, kad man vadovavo, įkvėpdavo ir taip geranoriškai dalydavosi nepaprasta išmintimi ir žiniomis. Be jo nebūčiau pasiekusi savo svajonės. Myliu tave, nepaprastai vertinu ir mūsų draugystę, ir didžiulį poveikį, kurį padarei mano gyvenimui. Ingai Kenfild, „linksmajai fėjai" ir drauge išmintingajai bendražygei, už nuostabią draugystę. Markui Viktorui Hansenui, Petei Auberi, Raselui Kamalskiui, Petei Hansen ir visai „Vištienos sriubos sielai" šeimai – už tai, kad visada būdavo šalia, kai reikėdavo patarimo, meilės ar paramos. Dženiferei Hotorn dėkoju už tai, kad su manimi stojo į šį rašytojo kelią. Tegul aplink tave visada su meile plazda mėlynieji strazdai.

Pitui Bisonečiui, Polui Šilei ir „Mokymosi strategijų korporacijai" – už tai, kad buvo nuostabūs partneriai, pristatant pasauliui žinią apie naujo lygmens laimę. Man patinka su jumis dirbti ir man labai pasisekė, kad esu su jumis toje pačioje komandoje. Dėkoju kolegoms iš Virsmo lyderių tarybos – jaučiu nuolatinę pagarbią baimę kiekvieno iš jūsų ir visų kartu paėmus talentams, nepaprastam gerumui ir pasiryžimui keisti pasaulį. Labai vertinu jūsų paramą. Deborai Rozman, Hovardui Martinui, daktarui Čaildrui ir kitiems geriems draugams iš Širdies matematikos instituto – už jų indėlį į žmogaus ugdymo sritį ir už kilniadvasišką pagalbą mano darbe.

Džanetai Etvud – už tai, kad buvo geriausia mano linksmintoja ir puiki draugė, su kuria visada būdavo galima pasijuokti. Tavo mylinti širdis tokia plati kaip Visata. Krisai Etvudai, dėkoju Tau už gilią išmintį ir atvirą širdį. Tu atsiliepdavai visada, kai tik paprašyda-

vau pagalbos. Džaneta ir Krisai, su jumis man buvo smagu nardyti knygų pasaulyje, todėl sakau, kad esate mano šeima.

Bilui Baumanui – už tai, kad buvo asmeninis mano angelas sargas ir dvasinis patarėjas. Tavo ypatingas įžvalgumas, stipri meilė ir nepakartojamas humoro jausmas – tik kelios savybės, dėl kurių negaliu atsidžiaugti, kad esi mano gyvenime. Bilui Levasiui už tai, kad nuolat mane pastūmėdavo tinkamu laiku ir teisinga kryptimi. Pastaruosius penkiolika metų nepriekaištingai man vadovavai – esi mano šviesulys! Nandui dėkoju už tai, kad padėjo neiškrypti iš kurso ir nenuleisti rankų.

Dėkoju Kotrynai Oksenberg, brangiajai sielos sesei: dvasinis tavo požiūris ir draugiškumas man teikia labai daug džiaugsmo ir ramybės. Myliu tave. Debrai Poneman dėkoju už tai, kad tapo pirmąja mano patarėja, geriausia drauge, taip pat už tai, kad padėjo ištarti *Sėkmei taip*.

Marianai Viljamson – už tai, kad buvo man geru sektinu pavyzdžiu. Žaviuosi tuo, ką duodi pasauliui, žaviuosi tavo kaip lyderės, aiškiaregės ir draugės didingumu. Halei Dvoskinui ir Eimi Edvards už tai, kad mane skatino prisiminti tiesą ir kad visada buvo pasirengę pasidalyti meile ir patarimais. Arielei Ford ir Brajanui Hiljardui dėkoju už dalijimąsi meile ir mokėjimu gyventi. Gajatri Šifer ir Brajanui Sidhartai Inglui – už džiaugsmo, tvarkos ir dvasios mūsų namuose palaikymą. Džilei Lublin ir Stivui Lilui – už pasirengimą bet kada padėti. Jūsų fantastiški įgūdžiai, įžvalgos ir rūpestis ne kartą mane gelbėjo. Stivenui M. R. Koviui – už mūsų pokalbį, kuris mane padrąsino daugiau, nei įsivaizduojate.

Nepaprastiems savo draugams, kurių meilę ir paramą jaučiau visą laiką: Lenorai Boil, Aleksandrai Lesli, Zuzanai Lolor, Merei Vais, Stiuartui ir Džoanai Emeriams, Pegei Oneil, Barbarai Stani, Elinorai Hol, Ronui Holui, Džedui Mali, Robertui Kenjonui, Renei Skopui, Linai Robertson, Sindei Bak, Džonui ir Bonei Grėjams, Jakovui Smirnovui, Donai Bauman, Dianai Alabaster, Sjule-

nai Pamlin, Briusui Alenui, meistrui Džordžui Jau, Džanetai Svicer. Savo moterų grupėms: Holei Mur, Leinai Koul, Dženisei Peterson, Sendei Kopf (šypsosi iš dangaus), Kamei Maiju, Terei Teit, Elinai Kopek, Kotrynai Revua, savo pirmadieninei vizijų grupei. Ir visoms savo draugėms, rinkusioms straipsnius apie laimę ir man siuntusioms (žinote, ką turiu omenyje).

Kerolos padėka:

Marse, dėkoju tau už tai, kad pakvietei mane prisidėti prie šio gyvenimą keičiančio projekto. Praskaidrinai man gyvenimą, ir aš visada būsiu tau labai dėkinga. Nuostabiam savo vyrui Lariui Klainui, kiekviename žingsnyje skatinusiam mane nepasiduoti, mėnuo po mėnesio kantriai kentusiam nepertraukiamą mano darbą. Tavo meilė ir parama man reiškia daugiau, nei gali įsivaizduoti. Posūniams Lorinui ir Makenui – jūsų savojo Aš suvokimas ir nuotykių ieškojimo dvasia nuolat mane žavi. Savo mamai Selmai, visada mylinčiai ir mane drąsinančiai. Seseriai Bobei, dar vienai mūsų šeimos rašytojai, visada supratingai mane išklausydavusiai ir pasirengusiai paaiškinti gramatikos subtilybes. „Supratingajam“ broliui Bertui už išmintingus patarimus, kuriais jis apiberdavo, kada tik paskambindavau. Kitiems savo broliams, seserims ir jų sutuoktiniams – Džimui ir Di, Vilburui, Pemei, Holei ir Čarliui, pasirūpinusiems, kad nenutrūktų darbas. Esu jums skolinga ir myliu jus visus. Sindei Bak, ištikimiausiai draugei, linksmintojai ir patikėtinei. Be tavęs, Sindala, nebūčiau apsiėjusi. Savo moterų grupei: tyliajai širdies sesei Karenai Džost ir gerumo įsikūnijimui Tonei Dor, taip laisvai dalijusioms įžvalgas ir švelnumą. Kasmet myliu jus vis labiau. Savo dievinamiems draugams: Debei Pogel – dainininkės Šainos Rivkos antrininkei, Džoziui Batorskiui, Pegei Oneil, Džordžijai Nemkovai, Kristijonui Vulfbrantui, Stefanijai Hjuit, Vulfams, Marsei Luikart, Ketei Benet, Laurai Edžkoum, Vilmai Melvil; jūsų draugystė ir parama mane palaiko ir praskaidrina gyvenimą.

Mūsų abiejų padėka:

Nuostabiosioms mūsų redaktorėms: Betsei Rapaport, ne tik turinčiai nepaprastą talentą savo darbui, bet ir linksmai, gerai ir, oi, kokiai protingai. Su tavimi buvo tikras malonumas dirbti! Sindei Bak, kurios ypatingas gebėjimas redaguoti ir įdėtos pastangos patobulino šitą knygą ir kurios draugystę mes labai vertiname. Mylime tave, Sin. Nensei Mariot – tavo sunkus darbas, nepaliaujamas entuziazmas ir pritarimas mums buvo tikra palaima. Kristinai Loberg – tavo gebėjimai, gera nuotaika ir tvirtumas buvo ne mažesni už didžiulę tavo patirtį ir kompetenciją.

Marsės vykdomajai padėjėjai Katinai Griffin už geraširdiškumą, padariusiai daugiau, nei reikalauja pareigos šauksmas, kad pasistūmėtų mūsų visų ir šios knygos reikalai. Ištikimajai Marsės padėjėjai ir buhalterei Sju Penberti, vienuolika metų maitinusiai ją „motiniška" energija ir visada užtikrinusiai piniginių reikalų sklandumą. Laurai Kalter ir Megan Vulever – už didžiulę pagalbą, kruopštumą ieškant duomenų ir meistrišką vadovavimą projektui. Detei Koronai, puikiai tvarkiusiai su leidimais susijusius reikalus; jos nepaprastas charakterio lygumas nenustoja mūsų stebinti. Esi tikras brangakmenis.

Sarai Klerhart – už atsidavimą visa širdimi, šventosios kantrumą ir genialumą grafinio dizaino srityje. Rendalui Hytui ir Lizai Hovard – už meninį meistriškumą. Džo Buruliui ir Džeriui Daunsui – už jūsų kaip fotografų pastabumą ir didžiules pastangas, kad Marsė atrodytų kuo gražiau! Ailinai Riger – už kerinčius gebėjimus kurti interneto svetaines. Džeriui Teplicui – už puikų raumenų tikrinimo išmanymą. Pauliui Hofmanui, užtikrinusiam, kad mūsų žinia džiugintų! Skotui de Molenui ir Dalisei Brisbin – už jūsų didžiadvasišką ir puikų ugdomąjį vadovavimą.

Mūsų leidybinei „svajonių komandai" – nuostabiems, gabiems žmonėms iš „Free Press": visoje planetoje geriausio būdo, žaviausiai, ramiausiai, labiausiai pasitikinčiai savimi redaktorei Dominikai Anfuso. Mums labai pasisekė, kad šiame projekte dirbome su jumis.

Martai Levin – už tikėjimą šia knyga. Padėjusiai mums kiekviename žingsnyje Marijai Auperin – už gerumą, kantrybę ir kompetenciją. Erikui Fjutensilai – už puikų viršelį. Elenai Kaminis – už spausdinant parodytą didvyriškumą. Nuostabiajai rinkodaros ir reklamos komandai, taip pat ir Zuzanai Donahju, Karisai Heiz, Heidei Metkaf už pagalbą, kad ši knyga patektų į rankas tiekai daug skaitytojų.

Laimingųjų šimtukui – už taip geranoriškai skirtą laiką, dalijantis patirtimi, kad kiti žmonės galėtų surasti tokią pat nuostabią laimę, kokia gaubia jus. Daugybei žmonių, užpildžiusių laimės be priežasties apklausos lapus. Mes perskaitėme visus juos ir radome ten nepaprastai vertingos informacijos.

Su knygos tema susijusių dalykų įvairių sričių specialistams, kantriai atsakinėjusiems į mūsų klausimus. Šalia daugelio knygoje jau išvardytų specialistų, norėtume padėkoti šiems žmonėms: Ardžunai Ardagui, Džimui Bančui, Keitei Darling, dr. Džonui Demartiniui, Eimei Edvards, Pralajai Gordon, Joanai Šivarpitai Harigan, dr. Stivenui Hotzei, amžiną atilsį Isai Lindvaliui, dr. Elenai Lobodai, Sju Morter, Kristijonui Opitsui, Georgui Ortegai, Svami Čandrasekharanandui Sarasvačiui, Zuzanai Seifert, Markui ir Bonitai Tompsonams ir Džeriui Vaitui. Ačiū jums už sudėtingų mokslinių procesų paaiškinimą taip, kad mes, neturintys mokslinio išsilavinimo, be vargo suprastume, ir ačiū, kad pasidalijote nuostabiomis įžvalgomis apie laimę. Jūsų indėlis laimės be priežasties idėjai ir laimės namų statybai suteikia objektyvumo.

Robertui Bisvui-Dineriui, nepaprasto gerumo žmogui, negailėjusiam nei savo laiko, nei žinių, kai tik į jį kreipdavomės.

Mūsų bandomiesiems triušiams – žmonėms, sutikusiems perskaityti knygos rankraštį ir pasakyti savo nuomonę: Krisui Etvudui, Džanetai Etvud, Sergijui Baroniui, Leinai Koul, Orianai Grin, Lizai Hočkis, Katrinai Hant, Brajanui Sidhartai Inglui, Zuzanai Lolor, Pegei Oneil, Gajatri Šifer, Barbarai Stani ir Kevinui Tvohiui. Jūsų pagalba buvo be galo naudinga.

Gali būti, kad dėl didžiulės šio projekto apimties ir užmojo pamiršome paminėti vieną kitą mums padėjusį žmogų. Jei taip atsitiko, prašome mums atleisti; žinokite, kad tikrai jus labai vertiname.

Esame nepaprastai jums dėkingos ir labai jus mylime!

PARAMA

Laikydamosi paramos dvasios, su malonumu skiriame dalį „Laimės kodo" autorių pajamų šioms dviem gerbtinoms organizacijoms:

„Operacijai šypsena" *(Operation Smile).* 1982 metais įkurta „Operacija šypsena" yra pasaulinė vaikų sveikata besirūpinanti labdaros organizacija, kurios savanoriai iš viso pasaulio siekia pagerinti vaikų ir jaunuolių sveikatą ir gyvenimą. „Operacija šypsena" yra pagydžiusi daugiau kaip 100 000 vaikų, gimusių su kiškio lūpa, vilko gomuriu ir kitokiomis veido deformacijomis. Ši organizacija ne tik teikia nemokamą gydymą, bet ir dvidešimt penkiose su ja bendradarbiaujančiose šalyse moko dirbti vietinius medikus ir išmokiusi palieka būtinąją įrangą, taip sudarydama sąlygas jiems dar ilgai dirbti savarankiškai.

Operation Smile, Inc.
6435 Tidewater Drive, Norfolk, VA 23509
Tel. (888) OPSMILE, faks. (757) 321-7660
www.opearationsmile.org

Pačamamos susivienijimui *(The Pachamama Alliance).* Pačamamos susivienijimas remia tenykščius Amerikos gyventojus indėnus, kad būtų išsaugotos jų gyvenamos teritorijos, gyvenimo būdas ir drauge saugoma gamta, o tai naudinga visai žmonijai. Pagrindinė šio susivienijimo strategija – aprūpinti atogrąžų miškuose gyvenančias tauteles įrankiais ir ištekliais, reikalingais šių bendruomenių ir jų kultūros nuolatinei stiprybei bei gyvybingumui palaikyti. Tenykščiai gyventojai kitaip mato pasaulį ir kitaip gyvena – jų požiūriu, viskas yra natūraliai tarpusavyje susiję ir tvaru. Apskritai ši abiem pusėms naudinga veikla padeda užtikrinti gamtosaugos požiūriu tvarų, teikiantį dvasinį pasitenkinimą ir socialiai teisingą žmonių gyvenimo būdą šioje planetoje.

The Pachamama Alliance
1009 General Kennedy Avenue, PO Box 29191, San Francisco, CA 94129
Tel.: (415) 561-4522
www.pachamama.org

APIE MARSĘ ŠIMOF

Marsė Šimof (Marci Shimoff) yra žymi virsmo lyderė ir laimės dalyko žinovė, paskleidusi pasaulyje žinią apie neribotas gyvenimo teikiamas galimybes ir tuo suvirpinusi milijonų žmonių iš viso pasaulio širdis. Būdama viena žymiausių šalyje motyvacijos skatinimo specialistų ir viena populiariausių profesionalių lektorių, ji skaito pranešimus pačioms įvairiausioms auditorijoms ir organizacijoms, tarp jų daugeliui iš 500 žurnalo „Fortune" atrinktų bendrovių. Daugiau kaip dvidešimt metų yra plačiai pripažįstama už dalijimąsi naujoviškais savo metodais, kaip patirti asmeninį pasitenkinimą ir profesinę sėkmę.

Marsė yra viena sėkmingiausių dalykinio žanro rašytojų: jos knygos muša absoliučius perkamumo rekordus, ji yra didžiausiu tiražu išleistos saviugdos knygos „Vištienos sriuba sielai", pasiekusios daugiau kaip 150 milijonų skaitytojų, moteriškasis pradas. Marsė – šešių geriausiai perkamų pavadinimų iš minėtos serijos bendraautorė, įskaitant „Vištienos sriubą moters sielai" ir „Vištienos sriubą motinos sielai". Jos knygų trisdešimt trimis kalbomis visame pasaulyje nupirkta daugiau kaip 13 milijonų egzempliorių, o „New York Times" geriausiai perkamų knygų sąraše jos knygos išsilaikė iš viso 108 savaites, kur 4 pavadinimai pirmieji sąraše išbuvo dvylika savaičių. Be to, rašytojos knygos puikavosi „USA Today" ir „Publishers Weekly" geriausiai perkamų knygų sąrašų viršuje.

Dar reikia pridurti, kad apie Marsę kaip lektorę pasakojama pasaulyje išpopuliarėjusiame kino filme „Paslaptis" ir to paties pavadinimo knygoje, kur pateikiamos jos įžvalgos apie pagrindinius dalykus, padedančius susikurti ilgalaikę sėkmę ir pajusti pasitenkinimą. Kadangi yra populiari ir traukia žiniasklaidos dėmesį, Marsė daly-

vavo daugiau kaip 500 laidų per nacionalinę ir regioninę televizijas bei radiją, davė interviu daugiau kaip šimtui laikraščių iš visų Šiaurės Amerikos kampelių. Jos kūryba spausdinama nacionaliniuose moterų žurnaluose, tarp jų „Ladies' Home Journal" ir „Woman's World".

Kaip „The Esteem Group" pirmininkė ir viena iš steigėjų, Marsė bendrovėms, moterų sąjungoms, profesinėms ir ne pelno organizacijoms skaito pagrindinius pranešimus ir veda seminarus apie asmenybės tobulinimą ir laimėjimų didinimą. Kalifornijos universitete Los Andžele, kur studijavo organizacijų elgseną, įgijo verslo magistro laipsnį, be to, baigė vienų metų sustiprinto mokymo kursą ir tapo įtampos valdymo konsultante.

Marsė yra viena iš Virsmo lyderių tarybos *(Transformational Leadership Council)* steigėjų, dirba vykdomajame jos komitete, sudarytame iš 100 geriausių vadovų, saviugdos rinkoje aptarnaujančių daugiau kaip 10 milijonų žmonių. Marsė su atsidavimu siekia savo vizijos ir gyvenimo tikslo – padėti žmonėms pasiekti kuo didesnę gyvenimo pilnatvę ir džiaugsmą.

Norėdami daugiau sužinoti apie Marsės pagrindinius pranešimus, knygas arba seminarų programas, kreipkitės šiuo adresu:

The Esteem Group
369-B Third Street # 314
San Rafael, CA 94901
Tel.: 415-789-1300
Faks.: 415-789-1309
www.marcishimoff.com
www.happyfornoreason.com

APIE KEROLĄ KLAIN

Kerola Klain (Carol Kline) yra penkių knygų iš serijos „Vištienos sriuba sielai“ bendraautorė. Šių knygų parduota daugiau kaip 5 milijonai egzempliorių, tarp jų „Vištienos sriuba šunų mylėtojo sielai“, „Vištienos sriuba kačių mylėtojo sielai“ ir „New York Times“ labiausiai perkama knyga „Vištienos sriuba motinos sielai 2“. 2006 metais kartu su Džeku Kenfildu ir Gajumi Hendriksu parašė knygą „Turi perskaityti šią knygą: 55 žmonės pasakoja apie jų gyvenimą pakeitusią knygą“.

Nuo 1980 metų Kerola dirba laisvai samdoma rašytoja ir redaktore. Turi literatūros bakalauro kvalifikacinį laipsnį, savo jėgas bando pasakojamojoje dalykinėje literatūroje ir rašo saviugdos temomis. Kerola publikuoja straipsnius laikraščiuose, informaciniuose biuleteniuose ir žurnaluose, be to, šalia savo „Vištienos sriubos“ knygų, yra parašiusi atskirų skirsnių kitoms „Vištienos sriuba sielai“ serijos knygoms arba prie jų išleidimo prisidėjusi kaip gabi redaktorė.

Kerola dar yra ir lektorė, savigarbos ugdytoja ir gyvūnų gerovės gynėja. Nuo 1975 metų plačiajai visuomenei skaito paskaitas apie įtampos valdymo būdus. Šiuo metu ji pasinėrusi į kelis rašymo projektus įvairiomis temomis.

Norėdami parašyti Kerolai arba pasiteirauti apie jos, rašytojos ir paskaitininkės, paslaugas, kreipkitės šiais adresais:

Carol Kline
Carol Cline, Inc.
P.O. Box 521
Ojai, CA 93024
El. pšt.: ckline@happyfornoreason.com

100 LAIMINGŲJŲ, KURIŲ ISTORIJOS PATEIKTOS KNYGOJE „LAIMĖS KODAS", BIOGRAFIJOS

Marta Bek (Martha Beck). Viena iš „New York Times" geriausiai perkamų autorių ir mėnesinio skyrelio redaktorė žurnale „O: The Oprah Magazine". Vadinama „geriausiai Amerikoje žinoma asmenybės ugdymo vadove". Tarp jos parašytų knygų yra „Pergalė per keturias dienas. Meskite iš galvos visokias dietas ir tapkite lieknesni bei ramesni" *(The Four-Day Win: End Your Diet War and Achieve Thinner Peace)* ir „Belaukiant Adomo" *(Expecting Adam).* www.liveyournorthstar.com

Maiklas Bernardas Bekvitas (Michael Bernard Beckwith). Agapės dvasinio centro Los Andžele steigėjas. Dr. Bekvitas veda grupines meditacijas, vadovauja seminarams, yra meditacijos mokytojas, Gyvenimo vaizdinių proceso *(Life Visioning Process)* sumanytojas ir moko šio proceso įvairiose šalies vietose. Yra parašęs tokias knygas: „Širdies paskatos" *(Inspirations of the Heart)*, „Keturiasdešimties dienų proto pasninkas – sielos puota" *(Forty Day Mind Fast Soul Feast)*, „Taikos manifestas" *(A Manifesto of Peace)*, „Gyvenimo pilnatvė" *(Living from the Overflow).* www.agapelive.com

Ronda Birn (Rhonda Byrne). Pasaulyje išgarsėjusio kino filmo „Paslaptis" prodiuserė ir to paties pavadinimo knygos autorė, 2007 metais patekusi į žurnalo „Time" 100 įtakingiausių pasaulio žmonių sąrašą. Ronda kilusi iš Australijos, tačiau dabar gyvena Jungtinėse Amerikos Valstijose, kur tęsia savo projektus, siekiančius pakylėti, įkvėpti ir pradžiuginti pasaulį. www.thesecret.tv

Džaneta Etvud (Janet Attwood). Šalyje geriausiai perkamos knygos „Aistringųjų potraukių testas" *(The Passion Test)* bendraautorė, „Nuo nusiminimo iki džiugumo" *(From Sad to Glad)* bendraautorė, populiariausio internetinio virsmo žurnalo „Sveikas, turtingas ir išmintingas" *(Healthy Wealthy n Wise)* viena iš steigėjų. Būdama aistringųjų potraukių specialistė, ji pristato savo aistringųjų potraukių testo programas visame pasaulyje. Šiuo metu Džanetos moterų motyvavimo seminarai „Empowered Women CD Series" transliuojami įvairiose Jungtinių Amerikos Valstijų benamių moterų prieglaudose. www.janetattwood.com

Arielė Gilbert (Aerial Gilbert). Šunų vedlių akliesiems asociacijos paslaugų centro vadybininkė ir aktyvi sportininkė. Nuolat dalyvauja irklavimo treniruotėse San Fransisko įlankoje, yra pasiekusi neblogų rezultatų irklavimo čempionatuose. Savo patirtimi Arielė dalijasi sakydama kalbas gimininigose organizacijose, įmonėse, mokyklose ir kitokiuose susibūrimuose. www.guidedogs.com

Elžbieta Gilbert (Elizabeth Gilbert). Yra parašiusi nemažai knygų, taip pat ir populiariąją „Valgyk, melskis, mylėk" *(Eat Pray Love).* Ją kino studija „Paramount Pictures" pasirinko filmui su Džulija Roberts. Be to, E. Gilbert rašo žurnalams „New York Times Magazine", „Real Simple" ir „O: The Oprah Magazine". Šiuo metu gyvena Naujajame Džersyje ir rašo naują knygą. www.elizabethgilbert.com

Marielė Hemingvėj (Mariel Hemingway). Aktorė, daugiau kaip dvidešimt dvejus metus atidavusi jogai ir sveikai gyvensenai, o dabar laikoma holistinio, harmoningo gyvenimo būdo propaguotoja. Jos naujausia knyga „Marielės Hemingvėj sveikas gyvenimo būdas kitoniškai" *(Mariel Hemingway Healthy Living Inside Out)* yra vadovėlis, kaip pasiekti pusiausvyrą ir tapti sveikam pakeičiant gyvenimo būdą. www.marielhemingway.com

Gajus Hendriksas (Gay Hendricks), filosofijos daktaras. Daugiau kaip trisdešimt metų dirba tarpusavio santykių keitimo ir kūno-proto terapijų srityse, yra vienas šios srities stipriausių specialistų. Kaip ir jo žmona dr. Katlina Hendriks, G. Hendriksas yra parašęs daug perkamiausių knygų, taip pat ir „Sąmoningą gyvenimą" *(Conscious Living),* „Dvasingus santykius" *(Spirit-Centered Relationships),* „Kolektyvinę mistiką" *(The Corporate Mystic),* taip pat įkūręs Hendriksų institutą, organizuojantį seminarus Šiaurės Amerikoje, Azijoje ir Europoje. www.hendricks.com

Šelė Kempbel (Chellie Campbell). Parašė knygas „Turtingoji dvasia" *(The Wealthy Spirit)* ir „Neapsakomai turtingam – nieko" *(Zero to Zillionaire)* ir sukūrė populiarųjį finansinio įtampos valdymo seminarą *(Financial Stress Reduction Workshop).* Juo siekia padėti žmonėms gauti daugiau pajamų, pamokyti protingai elgtis su turimais pinigais ir rasti daugiau laiko smagiems dalykams! Šelė, profesionali lektorė, seminarų vadovė ir pokerio čempionė, organizuoja seminarus Los Andželo regione ir kitose šalies vietovėse. www.chellie.com

Čiunji Linas (Chunyi Lin). Atestuotas tarptautinio lygmens čigongo meistras, „Pavasarinio miško čigongo centro" steigėjas, per *Amazon.com* internetinę parduotuvę geriausiai perkamos knygos „Gimęs gydyti" *(Born a Healer)* bendraautoris. Be to, mokiniams meistras Linas yra parengęs mokymuisi namuose skirtą medžiagą, į ją įeina vaizdo filmai, meditavimo nurodymų garso įrašai ir informacinės

knygos. Meistras svajoja, kad „kiekvienoje šeimoje atsirastų gydytojas, o pasaulyje nebebūtų skausmo". www.springforestqigong.com

Marija Lodž (Mary G. Lodge). Ji yra penkių vaikų mama, turi vienuolika vaikaičių ir penkis provaikaičius. Tarp jos pomėgių – rašymas, tapyba, darbas sode, ji su malonumu kalba atleidimo tema. Susisiekite su ja LodgeDoor@aol.com

Liza Nikols (Lisa Nichols). Lektorė iš „Paslapties", energinga tarptautinio lygmens pranešėja motyvacijos temomis ir ugninga asmens ugdymo propaguotoja. Knygų serijos „Vištienos sriuba afrikietiško kilimo amerikiečio sielai" *(Chicken Soup for the African American Soul)* bendraautorė, ribotos atsakomybės bendrovės „Dvasinis paauglių motyvavimas" *(Motivating the Teen Spirit, LLC)* steigėja ir vadovė; daugelio nuomone, šios bendrovės siūloma paauglių saviugdos įgūdžių lavinimo programa yra viena visapusiškiausių. www.lisa-nichols.com

Laimės Oazė (Happy Oasis). Pirmapradės dvasios festivalio *(Raw Spirit Festival)*, didžiausio pasaulyje pirmapradės sveikatos, ekologinio tvarumo ir pasaulinės taikos festivalio Sedonoje (Arizona) steigėja ir jo vyriausioji pareigūnė aiškiaregė. Nuotykių ieškotoja ir antropologė, kelis dešimtmečius keliavusi po užsienio šalis ir maloniai sutikta įvairiose gentyse. Laimės Oazė parašė šias knygas „Necivilizuotųjų ekstazės" *(Uncivilized Ecstasies)* ir „Palaimingas sąmoningas bendravimas" *(Bliss Conscious Communication)*. www.RawSpiritFest.com

Kotryna Oksenberg (Catherine Oxenberg). Vienos Europos šalies princesė ir premijuota aktorė, vaidinusi daugybėje kino filmų ir televizijos programų, labiausiai išgarsėjusi vaidmeniu populiariajame televizijos seriale „Dinastija". 2006 metais kartu su vyru, aktoriumi Kasperu Van Dienu nusifilmavo pagrindiniuose vaidmenyse televizijos seriale „Atidžiai mane stebėk" *(Watch Over Me)*. Ji didžiuojasi turėdama penkis nuostabius vaikus. www.catherineoxenberg.com

Rikas Provasoli (Rico Provasoli). Į pensiją išėjęs chiropraktikas, dabar visą laiką skiriantis rašymui. Tarp naujausių jo knygų – „Golfas tarp ausų" *(Golf Between the Ears)* ir „Prašau, nesakykite mano guru" *(Please Don't Tell My Guru)*. Gyvena Šiaurės Kalifornijoje. Tebeburiuoja, yra linksmas ir nuoširdžiai už viską dėkingas. Kaip lektorius važinėja į seminarus, pasakodamas, kaip atsikratyti vidinio kritiko. www.ricoprovasoli.com

Zainaba Salbi (Zainab Salbi). Tarptautinės organizacijos „Moterys moterims" įkūrėja ir vadovaujanti darbuotoja, 2006 metais apdovanota Konrado N. Hiltono humanistine premija. Zainaba yra parašiusi knygas „Tarp dviejų pasaulių.

Pabėgimas iš tironijos. Užaugau Sadamo šešėlyje" *(Between Two Worlds: Escape from Tyranny: Growing Up in the Shadow of Saddam)* ir „Kita karo pusė. Moterų išlikimo ir vilties istorijos" *(The Other Side of War: Women's Stories of Survival and Hope).* www.womenforwomen.org

Sidžei Skarlet (CJ Scarlet). Išgijusi po sunkios ligos, dabar rašo knygas, skaito paskaitas motyvacijos tema ir yra asmeninio ugdymo vadovė, padedanti kitiems siekti tokios laimės ir klestėjimo, kokio yra verti. Pirmą uždegančią Sidžei knygą „Neptūno dovana" *(Neptune's Gift)* dabar galima įsigyti internetu iš www.cjscarlet.com

Lina Tvist (Lynne Twist). Geriausiai perkamos knygos „Pinigų siela" *(The Soul of Money)* autorė, pasaulinio masto aktyvistė, lėšų telkėja, lektorė ir konsultantė, paskyrusi savo gyvenimą pasaulinėms iniciatyvoms, kuriomis siekiama padėti geriausiems žmonijos instinktams, įskaitant kovą su pasauliniu badu, pasaulio atogrąžų miškų išsaugojimą, tvarios ateities visai gyvybei sukūrimą.
www.soulofmoney.org

PADĖKOS UŽ LEIDIMĄ SPAUSDINTI

Esame dėkingos daugybei žmonių, papasakojusių mums savo labai įdomias, pakylėjančias istorijas, kad galėtume jas panaudoti šioje knygoje. Be to, dėkojame davusiems leidimą perspausdinti medžiagą toliau išvardytiems asmenims ir organizacijoms:

p. 34 Karikatūra apie bambėjimo geną. Spausdinama *Hagen Cartoon* leidus.
p. 49 Karikatūra apie pinigus. Spausdinama Patrickui Hardinui leidus.
p. 52 Karikatūra su šunimis. Spausdinama Mike'ui Twohy leidus; © 1992 *The New Yorker Magazine.*
p. 72 Karikatūra su moliūgu. Spausdinama Markui Andersonui leidus.
p. 83 Sprendimų ieškojimo metodas. Spausdinama Markui McKergow leidus.
p. 84 Karikatūra apie kaltinimą. Spausdinama Marthai Campbell leidus.
p. 102 Galios žingsnelis. Spausdinama *Morter HealthSystems* leidus.
p. 110 Karikatūra apie blogą programavimą. Autorystės teisės 2001 priklauso Randy Glasbergen.
p. 123 Trumpas klausimynas pagal užduoties metodą. Spausdinama Byron Katie leidus.
p. 132 Paleidimo pratimas. Spausdinama *The Sedona Method®* leidus.
p. 135 Karikatūra su dienoraščiu. Spausdinama Mike'ui Twohy leidus; © 1996, *The New Yorker Magazine.*
p. 148 Širdies ritmo grafikai. Spausdinama *The Institute of HearthMath* leidus.
p. 149 Karikatūra apie gerą ritmą. Spausdinama Jonny Hawkinsui leidus.
p. 157, 158 Dr. Emoto vandens nuotraukos. Spausdinama *I.H.M. Co., LTD* leidus.
p. 163 Greitos darnos® technika. Spausdinama *The Institute of HearthMath* leidus. Greita darna yra *The Institute of HearthMath* registruotas prekių ženklas.
p. 183 Karikatūra apie šypsenos persodinimą. Autorystės teisės 2001 priklauso Randy Glasbergen. www.glasbergen.com
p. 193 Ziggy © Ziggy and Friends, Inc. Perspausdinama *Universal Press Syndicate* leidus. Visos teisės saugomos.

p. 196 „Keturi laimės neuromediatoriai ir jūsų smegenys". Ištrauka iš *The Mood Cure,* autorystės teisės © 2002 Julia Ross. Panaudota *Viking Penguin* (*Penguin Group Inc.,* JAV padaliniui) leidus.

p. 198 Keturių dalių anketa nuotaikos tipui nustatyti iš *The Mood Cure,* © Julia Ross. Panaudota *Viking Penguin* (*Penguin Group Inc.,* JAV padaliniui) leidus.

p. 213 Kvėpavimo Visata pratimas. Spausdinama *Spring Forest Qigong* leidus.

p. 227 Karikatūra apie mobilųjį telefoną. Autorių teisės 2001 priklauso Randy Glasbergen.

p. 236 Dr. Emoto vandens nuotraukos. Spausdinama *I. H. M. Co., LTD* leidus.

p. 239 „Labas, Dieve. Aš Eliza". Adaptuota iš Elizabeth Gilbert „Valgyk, melskis, mylėk". © 2006 Elizabeth Gilbert. Panaudota *Viking Penguin* (*Penguin Group Inc.,* JAV padaliniui) leidus. Papildoma medžiaga iš interviu su autore.

p. 273 Pratimas išsiaiškinti, kas jus aistringai traukia. Panaudotas Janet ir Chrisui Attwoodams leidus.

p. 293 Karikatūra apie užkrečiamą šypseną. Autorių teisės 2001 Randy Glasbergen. www.glasbergen.com

p. 303 Karikatūra apie šunį Škipį. Spausdinama Jonny Hawkinsui leidus.

p. 323 Istorija, atsitikusi prie 4-A Albukerkės oro uosto vartų. Spausdinama Naomi Shihab Nye leidus.

Ko reikia, kad taptumėte laimingas? Pasitenkinimą teikiančio darbo, didelės banko sąskaitos ar tobulo partnerio? O kas, jei norint tapti laimingam, nereikia nieko? Kas, jei galėtumėte patirti vidinę laimę, nesvarbu, kokie būtų jūsų gyvenimo pokyčiai?

Knygoje lektorė Marci Shimoff dalijasi įžvalgomis, kaip būti laimingam, nepaisant laimėjimų, tikslų, pinigų, tarpusavio santykių ar kitų išorinių dalykų. Paremta pačiais naujausiais pozityviosios psichologijos ir neurofiziologijos moksliniais tyrimais bei garsiausių pasaulio specialistų žiniomis, papildyta interviu su šimtu tikrai laimingų žmonių, knyga siūlo veiksmingą 7 laiptelių programą, padėsiančią patirti laimės būseną ir pakeisti požiūrį į gyvenimą.

Tyrimai rodo, kad kiekvienas žmogus turi laimės statos tašką – tam tikrą laimės intervalą, į kurį per gyvenimą nuolat grįžta. Jį 50 proc. nulemia genetika ir 50 proc. išmokti dalykai. Kaip vėsią dieną nustatote termostato ratuką ties aukštesne padala, kad būtų šilčiau, taip galite padidinti ir savo laimės statos tašką. „Laimės kodo" esmę sudaranti holistinė 7 pakopų programa apima visoms gyvenimo sritims skirtus laimės įpročius: asmeninės galios, proto, širdies, kūno, dvasios, tikslo ir tarpusavio santykių.

Nebūtina turėti laimės genų, laimėti loterijoje ar numesti dešimt kilogramų. Baigę skaityti šią knygą, žinosite, kaip būti laimingam visą likusį gyvenimą.

Apie autorę

Marci Shimoff (Marsė Šimof) – garsi savigalbos metodų lektorė, perkamiausių *New York Times* knygų autorė, visą pasaulį užkariavusio filmo „Paslaptis" dalyvė ir knygos bendraautorė. Per pastaruosius dvidešimt penkerius metus ji yra paskatinusi milijonus žmonių iš viso pasaulio siekti asmeninio pasitenkinimo ir profesinės sėkmės.

9 786090 101100

www.almalittera.lt